

**SAISON  
2024/2025**  
RAPPORT ANNUEL PWM

SURMENÉS ET SOUS-PROTÉGÉS :

# L'IMPACT SUR LA SANTÉ ET LES PERFORMANCES DES JOUEURS

SUIVI DE LA CHARGE DE TRAVAIL DU JOUEUR DE LA FIFPRO  
| Rapport sur le football masculin



# « PLUS DE PRESSION QUE JAMAIS »

LE POINT DE VUE DES JOUEURS ET DES MANAGERS

« CETTE ACTIVITÉ PEUT EXISTER SANS RESPONSABLES, SANS DIRECTEURS SPORTIFS, SANS MÉDIAS, SANS PROPRIÉTAIRES, MAIS IMPOSSIBLE DE JOUER SANS JOUEURS. LES SEULS QUI SONT CAPABLES DE LA RÉALISER, CE SONT EUX. »

/// Pep Guardiola



« QUAND ON A TELLEMENT DE MATCHES... DANS LA VIE, LORSQU'ON A TROP DE CERTAINES CHOSSES, ON NE LEUR DONNE PAS LA MÊME IMPORTANCE. NOUS RISQUONS DE FINIR PAR NOUS INTÉRESSER MOINS À CERTAINS MATCHES, CAR IL Y A SURCONSOMMATION. »

/// Jules Koundé

« PARFOIS, PERSONNE NE DEMANDE AUX JOUEURS CE QU'ILS PENSENT DE TOUS CES MATCHES AJOUTÉS, PEUT-ÊTRE QUE NOTRE AVIS NE COMPTE PAS. MAIS TOUT LE MONDE SAIT CE QU'ON PENSE DE TOUS CES MATCHES EN PLUS. TOUT LE MONDE EST FATIGUÉ DE TOUT CEÇI. »

/// Alisson Becker

« IL Y A TOUT SIMPLEMENT TROP DE MATCHES... LE NOMBRE DE MATCHS EST EXCESSIF. »

/// Dayot Upamecano

« SI ON IGNORE LES CONSÉQUENCES DE TOUS CES MATCHES ET DE TOUS SES DÉPLACEMENTS, N'IMPORTE QUEL JOUEUR VA FINIR PAR SE BLESSER. »

/// Marcelo Bielsa

# BIENVENUE

J'ai le grand plaisir de vous présenter le Rapport sur le suivi de la charge de travail du joueur (PWM) 2024/25 de la FIFPRO.

Cette publication annuelle est devenue une ressource incontournable pour les parties prenantes du football, les entraîneurs de performance, les analystes et les médias, offrant des aperçus clairs et fondés sur des preuves de l'impact de l'évolution du calendrier du football sur la santé, la performance et la carrière des joueurs professionnels dans le monde entier.

**Le rapport PWM, c'est bien plus que des données : c'est un appel à l'action. Les preuves apportées soulignent à la fois les opportunités et les risques du football moderne.**

Alors que le football ne cesse de gagner en popularité et en ambition, les joueurs n'ont jamais été aussi exigeants. À la FIFPRO, notre priorité est de protéger et de promouvoir les droits et le bien-être des joueurs.

Il est de notre responsabilité - en tant que syndicats, ligues, clubs et instances dirigeantes - de veiller à ce que cette croissance ne se fasse pas au détriment des personnes qui incarnent ce sport.

**Ce rapport souligne le besoin urgent de calendriers de compétition plus équilibrés, parallèlement à la mise en œuvre de garanties réglementaires minimales, de périodes de repos et de récupération protégées, et d'un dialogue constructif entre les décideurs du secteur.**

Des solutions durables sont possibles si nous nous engageons dans une véritable collaboration et si nous donnons aux joueurs la place qu'ils méritent, c'est-à-dire une place centrale dans notre réflexion.

Je vous invite à réfléchir aux conclusions de ce rapport et à vous joindre à nous pour mettre en place un écosystème du football qui ne soit pas seulement compétitif et divertissant, mais aussi responsable, sûr et respectueux de ceux qui sont sur le terrain.

Ensemble, nous pouvons construire un avenir meilleur et plus durable pour le football.



**Sergio Marchi**  
Président, FIFPRO



# SOMMAIRE

## 01

PRINCIPALES CONCLUSIONS \_\_\_\_\_ 8

## 02

GARANTIES MINIMALES DE CHARGE DE TRAVAIL :  
PRISES DE POSITION MÉDICALES \_\_\_\_\_ 12

## 03

CHARGE DE MATCHES : BILAN DE LA SAISON  
2024/25 \_\_\_\_\_ 18

Étude de cas de joueurs : Achraf Hakimi \_\_\_\_\_ 21

Charge de matches \_\_\_\_\_ 22

Périodes de récupération courtes \_\_\_\_\_ 24

Segmentation des joueurs en fonction  
de la charge de matches \_\_\_\_\_ 26

Temps de travail d'un footballeur professionnel \_\_\_\_\_ 28

## 04

REPOS ET PAUSES DE SAISON :  
BILAN DE LA SAISON 2024/25 \_\_\_\_\_ 30

Le point de vue de l'expert : L'importance fondamentale  
des pauses et d'un réentraînement efficace \_\_\_\_\_ 33

Récupération post-tournoi :  
EURO 2024 et Copa America 2024 \_\_\_\_\_ 34

Étude de cas de joueurs : Rodri \_\_\_\_\_ 35

Coupe du Monde des Clubs de la FIFA 2025 : L'impact  
sur le repos et la récupération menace la santé des  
joueurs \_\_\_\_\_ 36

La santé et la performance des joueurs : une priorité  
- Comparaison des durées des pauses hors saison dans  
les différents sports \_\_\_\_\_ 38

## 05

CHARGE LIÉE AUX DÉPLACEMENTS ET  
RÉCUPÉRATION :  
BILAN DE LA SAISON 2024/25 \_\_\_\_\_ 42

Charge liée aux déplacements internationaux \_\_\_\_\_ 46

Étude de cas de joueurs : André Onana \_\_\_\_\_ 47

Étude de cas de joueurs : Moisés Caicedo \_\_\_\_\_ 48

Les contraintes supplémentaires des tournées  
mondiales \_\_\_\_\_ 50

## 06

CHALEUR EXTRÊME ET CONDITIONS DE MATCH :  
BILAN DE LA SAISON 2024/25 \_\_\_\_\_ 54

Chaleur extrême - charge du joueur et atténuation des  
risques \_\_\_\_\_ 56

Point de vue d'un expert : Les athlètes sont  
des travailleurs ; ils ont besoin d'être protégés  
de la chaleur \_\_\_\_\_ 57

Compétitions de football : Gestion des températures  
extrêmes \_\_\_\_\_ 58

Coupe du Monde des Clubs de la FIFA : Une étude  
de cas pour la planification des compétitions,  
le développement du protocole et les opérations  
du jour de match \_\_\_\_\_ 59

Coupe du Monde des Clubs de la FIFA :  
Gestion des températures extrêmes \_\_\_\_\_ 60

Conditions de match sous une chaleur intense lors de  
la Coupe du Monde des Clubs de la FIFA 2025 \_\_\_\_\_ 62

Planification des compétitions futures pour faire face  
à la chaleur extrême \_\_\_\_\_ 64

## 07

JEUNES JOUEURS : RISQUES POUR LA LONGÉVITÉ  
DE LA CARRIÈRE \_\_\_\_\_ 66

Le point de vue de l'expert : Pour les jeunes joueurs la  
protection est essentielle pour un succès durable \_\_\_\_\_ 69

Étude de cas de joueurs : Lamine Yamal \_\_\_\_\_ 70

Comparaisons de la charge des matches passée \_\_\_\_\_ 74

## 08

CHARGE DE TRAVAIL GLOBALE : ANALYSE  
RÉGIONALE \_\_\_\_\_ 78

Afrique \_\_\_\_\_ 80

Asie et Océanie \_\_\_\_\_ 84

Europe \_\_\_\_\_ 88

Le point de vue de l'expert : Intensité croissante à  
travers la pyramide du football : Point de vue de la  
English Football League \_\_\_\_\_ 89

Amérique Centrale et du Nord \_\_\_\_\_ 90

Amérique du Sud \_\_\_\_\_ 94

## 09

ANNEXE \_\_\_\_\_ 98



# 01

## PRINCIPALES CONCLUSIONS SUR LA CHARGE DE TRAVAIL DU JOUEUR

SAISON 2024/2025



### 1. RISQUES CROISSANTS EN TERMES DE SANTÉ ET DE PERFORMANCES, EN RAISON DE LA SATURATION DU CALENDRIER

L'EXPANSION INCESSANTE DE COMPÉTITIONS QUI SE CHEVAUCHENT PROVOQUENT DES CONTRAINTES SANS PRÉCÉDENT, METTANT CHAQUE FOIS D'AVANTAGE EN PÉRIL LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES JOUEURS.

CHARGE DE MATCH EXCESSIVE

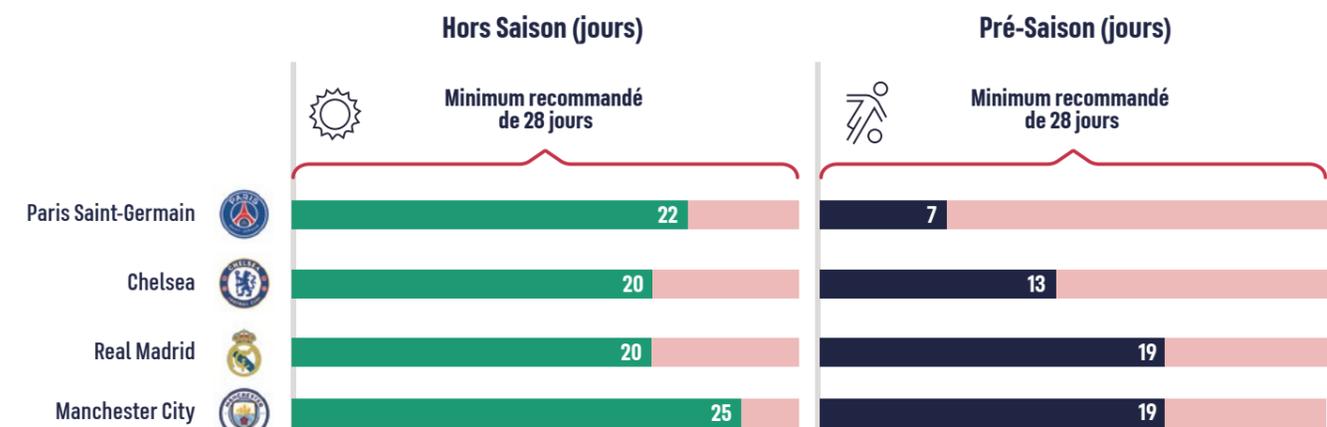


ABSENCE DE RÉCUPÉRATION



### 2. COUPE DU MONDE DES CLUBS DE LA FIFA - PÉRIODES DE REPOS MINIMALES ET PRÉPARATION DE LA PRÉ-SAISON

LES JOUEURS SONT PRIVÉS D'UN TEMPS DE RÉCUPÉRATION ESSENTIEL, LES PÉRIODES DE REPOS HORS SAISON ÉTANT DANGEREUSEMENT COURTES. PAR AILLEURS, LA PRÉPARATION FONDAMENTALE DE PRÉ-SAISON EST COMPROMISE PAR LA SATURATION DU CALENDRIER.



Aucun des clubs participants à la CMC analysés n'a atteint le minimum de 28 jours hors saison

De nombreux clubs participants à la Coupe du monde de club ont commencé la saison sans avoir atteint le minimum requis de pré-saison et de réentraînement

● Longueur de pause hors saison ● Jours en pré-saison (Période de réentraînement)

1) Voir le chapitre 2 pour les garanties

### 3. IMPACT SUR LES JOUEURS - ABSENCE DE NORMES DE GOUVERNANCE ET CONFLIT ENTRE LE CLUB ET LE PAYS

LES FENÊTRES DE SORTIE INTERNATIONALES METTENT EN ÉVIDENCE À LA FOIS LES EFFETS NÉFASTES DE L'EXPANSION DU CALENDRIER DU FOOTBALL SUR LA SANTÉ DES JOUEURS ET LES TENSIONS CROISSANTES ENTRE LES CLUBS ET LES ÉQUIPES NATIONALES EN RAISON DE LA MULTIPLICATION DES BLESSURES.



Le football en équipe nationale est un facteur déterminant pour les joueurs et leur carrière



Les attentes, les engagements et la pression empêchent les joueurs de protéger leur carrière



Le problème des joueurs pris entre les exigences des clubs et celle des équipes nationales n'est pas nouveau



Des règlements obligatoires et une coordination entre les clubs et les équipes nationales s'imposent

« SANS RÉFORME URGENTE DU CALENDRIER INTERNATIONAL, SANS PROTECTION MINIMALE EN TERMES DE SANTÉ ET SANS COORDINATION APPROPRIÉE DE TOUTES LES COMPÉTITIONS, LES JOUEURS CONTINUERONT À ÊTRE EXPOSÉS À DES RISQUES »  
David Terrier, Président de l'Union Nationale des Footballeurs Français (UNFP)



### 4. LE FOOTBALL - UNE EXCEPTION MONDIALE EN MATIÈRE DE PROTECTION DES JOUEURS

LE FOOTBALL RESTE UNE EXCEPTION MONDIALE, CAR LES JOUEURS BÉNÉFICIENT D'UN TEMPS DE RÉCUPÉRATION D'APRÈS-SAISON BIEN INFÉRIEUR À CELUI DES AUTRES SPORTS MAJEURS. LES EXPERTS S'ACCORDENT SUR LA NÉCESSITÉ URGENTE DE METTRE EN PLACE DES PROTECTIONS MINIMALES CONTRAIGNANTES EN MATIÈRE DE CHARGE DE TRAVAIL AFIN DE PRÉSERVER LA SANTÉ DES JOUEURS.



## 5. LES DÉPLACEMENTS INTERNATIONAUX ET LA RÉCUPÉRATION RESTENT UNE GRAVE MENACE POUR LA SANTÉ DES JOUEURS

LES VOYAGES INTERCONTINENTAUX ET LA PROGRAMMATION IRRRESPONSABLE DES COMPÉTITIONS AMPLIFIENT LA FATIGUE ET NUISENT À LA RÉCUPÉRATION, EN PARTICULIER PENDANT LES FENÊTRES INTERNATIONALES.



**MOISÉS CAICEDO**

**25 000 KM**

distance parcourue pour disputer quatre matchs en 14 jours



**MATHEW RYAN**



**MARKO STAMENIĆ**

**+ de 165 000 KM**

Distance parcourue à l'international

### Temps de récupération extrêmement court après les fenêtres internationales



**Miguel Almirón**  
(Paraguay & Atlanta United)



Brasil — Paraguay, 1-0

**44,7 heures**



New York City — Atlanta United, 4-0



**Ronald Araujo**  
(Uruguay & FC Barcelona)



Bolivia — Uruguay, 0-0

**46 heures**



FC Barcelona — Osasuna, 3-0

## 6. CHALEUR EXTRÊME - UN ASPECT DE PLUS EN PLUS IMPORTANT POUR LA CHARGE DE TRAVAIL DES JOUEURS, LEUR SANTÉ ET SÉCURITÉ

IL EST DE PLUS EN PLUS NÉCESSAIRE DE COLLABORER POUR LUTTER CONTRE LES RISQUES LIÉS À LA CHALEUR LORS DES COMPÉTITIONS DE FOOTBALL.

« INCROYABLE, CETTE CHALEUR ! C'EST TRÈS DANGEREUX EN FAIT DE JOUER À CE MOMENT-LÀ. LA VITESSE DE JEU N'EST PLUS LA MÊME. TOUT DEVIENT TRÈS LENT »

Enzo Fernández, Chelsea et Argentine



METTRE À JOUR LES POLITIQUES RELATIVES À LA CHALEUR DANS LES RÈGLEMENTS DES COMPÉTITIONS ET LA PLANIFICATION OPÉRATIONNELLE



COLLABORATION ENTRE TOUTES LES PARTIES PRENANTES POUR PRIVILÉGIER LA PROTECTION CONTRE LA CHALEUR



INCLURE LES JOUEURS DANS CE QUI CONCERNE LA PRISE DE DÉCISION



## 7. LES JEUNES JOUEURS DOIVENT ÊTRE MIEUX PROTÉGÉS

LES EXIGENCES INCESSANTES DE LA COMPÉTITION EXPOSENT LES JEUNES JOUEURS À DES RISQUES À LONG TERME, CE QUI REND DES MESURES DE PROTECTION CIBLÉES ESSENTIELLES POUR LA LONGÉVITÉ DE LEUR CARRIÈRE.

Nombre d'apparitions avant l'âge de 18 ans

● Apparitions en club senior ● Apparitions en équipe nationale senior



« C'EST UNE HONTE. IL EST ALLÉ EN ÉQUIPE NATIONALE EN SOUFFRANT, IL A JOUÉ ET ON LUI A DONNÉ DES ANALGÉSIIQUES POUR JOUER... CE N'EST PAS COMME ÇA QU'ON PREND SOIN DES JOUEURS. IL FAUT PRENDRE SOIN DES JEUNES JOUEURS »

Hansi Flick, entraîneur en chef du FC Barcelone



# 02

## GARANTIES MINIMALES DE CHARGE DE TRAVAIL : PRISES DE POSITION MÉDICALES

Comme dans n'importe quelle autre profession, les footballeurs doivent bénéficier de normes minimales en matière de santé et de protection sur le lieu de travail. Cependant, nous constatons que ces garanties fondamentales font toujours défaut et qu'il n'existe pas de cadre réglementaire en la matière dans le football international. Cette récente étude selon la méthode de Delphes, qui s'appuie sur les réponses de 70 experts indépendants dans le domaine médical et des performances, a permis de dégager un consensus sur 12 normes de sécurité minimales et d'appeler à leur mise en œuvre immédiate afin de protéger la santé des footballeurs professionnels.

# 02 / GARANTIES MINIMALES DE CHARGE DE TRAVAIL : PRISES DE POSITION MÉDICALES

## PRISES DE POSITION MÉDICALES EN FAVEUR DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE DES JOUEURS

En juin 2025, la FIFPRO et son Réseau de conseil en matière de performances de haut niveau (High-Performance Advisory Network - HPAN) ont publié une étude intitulée « Medical Position Statement on Minimum Player Workload Safeguards in Men's Professional Football » (Prise de position médicale sur les garanties minimales de la charge de travail des joueurs dans le football professionnel masculin). Cette prise de position a été élaborée en réponse aux préoccupations croissantes concernant les conséquences sur la santé de calendriers de matches surchargés et de temps de récupération insuffisants

### Cadre méthodologique

Les déclarations ont été élaborées à l'aide d'une méthode de Delphes modifiée, une approche méthodologique permettant d'obtenir un consensus d'experts. En février et mars 2025, trois séries d'enquêtes ont été menées auprès d'un panel de **70 experts médicaux et de la performance** actuellement actifs dans le football professionnel masculin, tant au niveau des clubs que des équipes nationales. La plupart des membres du groupe travaillent dans le football depuis au moins dix ans et certains ont plus de 20 ans d'expérience dans ce domaine.

### Principaux résultats : Prises de position médicales

Douze déclarations ont atteint le seuil de consensus requis et constituent donc les principales recommandations de l'étude. Elles sont classées en cinq catégories : pause hors saison, repos et récupération en cours de saison, pause à la mi-saison, déplacements et mesures de protection pour les jeunes joueurs. Elles sont présentées à la page suivante.

Il convient de noter qu'au-delà de ces 12 déclarations, plusieurs autres ont presque atteint le niveau de consensus requis de 75 % : il s'agit des limites de matches en saison et des contrôles de saturation des matches. Les experts soulignent que ces aspects nécessitent des recherches et des discussions supplémentaires afin de définir des paramètres précis, notamment en ce qui concerne les protections spécifiques pour les joueurs de moins de 21 ans.

**La liste finale des déclarations de consensus reflète l'évolution de la compréhension du bien-être des**

chez les footballeurs d'élite. Si certaines garanties existent déjà dans le cadre des conventions collectives nationales, le football international ne dispose pas de cadres standardisés pour répondre à ces préoccupations.

L'étude a débouché sur 12 garanties minimales concernant la charge de travail des joueurs, sous la forme de déclarations de consensus. Nous sommes convaincus qu'elles devraient servir de référence aux organismes de réglementation qui cherchent à aligner les formats de compétition sur des principes de santé et de sécurité fondés sur des données probantes.

Pour éviter les biais, les réponses ont été recueillies sous couvert d'anonymat.

Les études selon la méthode de Delphes comportaient au total 19 énoncés issus de travaux de recherche antérieurs, de la littérature sur la santé au travail et du point de vue des parties prenantes. Les participants ont été invités à évaluer leur accord : un seuil de consensus de 75 % d'accord ou de désaccord était requis pour retenir un énoncé. Les énoncés qui atteignaient ce seuil ont été finalisés, tandis que les autres ont été soit reformulés, soit exclus.

**athlètes en tant que préoccupation de santé au travail.** L'étude souligne la nécessité d'intégrer les périodes de récupération, la structure hors saison et les protections des jeunes dans la conception des compétitions et les cadres réglementaires. Ces résultats sont également conformes aux obligations légales découlant des normes européennes et internationales du travail, comme l'a souligné une recherche antérieure commandée par la FIFPRO (KU Leuven, 2023), qui a révélé que les structures actuelles du football peuvent enfreindre les réglementations en matière de santé et de sécurité. **L'étude fournit une base scientifique pour prendre en compte le bien-être des joueurs dans le calendrier international des matches et les décisions de programmation qui en découlent.** Elle met également en évidence le rôle du consensus des experts dans la traduction des connaissances multidisciplinaires en normes de gouvernance applicables au sport d'élite.

*Pour plus de détails, voir le rapport complet disponible sur [le site web de la FIFPRO](#).*

## POINT DE VUE D'UN EXPERT UN BESOIN URGENT DE GARANTIES STRUCTURELLES



**PROF. VINCENT GOUTTEBARGE**

Médecin en chef  
FIFPRO

**La dynamique actuelle du calendrier international des matches (CIM) dans le football professionnel masculin induit divers défis et préoccupations pour les joueurs, notamment des calendriers de matches surchargés, une récupération insuffisante, une vulnérabilité accrue aux blessures et une multiplication des déplacements.**

Compte tenu de ces défis et préoccupations, il est nécessaire d'élaborer une prise de position axée sur les joueurs, avec des recommandations spécifiques liées aux dimensions clés du CIM dans le football professionnel masculin. La FIFPRO a donc cherché à définir une telle prise de position d'experts axée sur les joueurs, en mettant l'accent sur les considérations de calendrier pour permettre un temps de récupération adéquat entre les matches, sur l'impact des déplacements sur les joueurs, sur l'optimisation des conditions de travail et sur la gestion de la charge de travail globale. Une méthode d'enquête de Delphes modifiée à trois tours a servi de processus fondé sur des données probantes pour élaborer la prise de position, en s'appuyant sur la triangulation des données provenant de la littérature sur la médecine du sport et de l'exercice, de la littérature sur la sécurité professionnelle et juridique, et des points de vue des joueurs professionnels et du personnel d'encadrement. En fin de compte, des experts exerçant des fonctions liées à la performance ou à la médecine dans le football professionnel masculin (au niveau du club ou de l'équipe nationale) ont participé à trois séries d'enquêtes afin de valider la prise de position des experts axée sur les joueurs. Cette méthode modifiée d'enquête de Delphes à trois tours adoptée par la FIFPRO est largement reconnue dans le domaine de la médecine du sport et de l'exercice, car elle permet de recueillir les connaissances d'experts par le biais de plusieurs séries de questionnaires anonymes afin de parvenir à un consensus sur un sujet spécifique.

Sur les 19 recommandations formulées initialement en fonction de la littérature scientifique et des opinions des joueurs et du personnel, 12 ont fait l'objet d'un consensus parmi les experts grâce à l'approche de Delphes à trois tours. Ces 12 recommandations constituent donc le cœur de la prise de position des experts de la FIFPRO, centrée sur les joueurs, qui couvre cinq dimensions clés : la récupération et la fatigue en cours de saison, la pause hors saison, la pause à la mi-saison, les déplacements et les mesures de protection de la charge de travail pour les jeunes joueurs.

**Fondée sur des preuves scientifiques, des principes de santé au travail et le point de vue des joueurs et des entraîneurs, cette prise de position consensuelle des experts souligne la nécessité de mettre en place des mesures de protection structurelles dans le football professionnel masculin.**

Bien qu'il n'y ait pas eu de consensus sur les seuils de charge de travail pour les matches, il convient de noter que les experts se sont largement accordés sur la nécessité de fixer des limites maximales, ce qui reflète les préoccupations croissantes concernant la charge de travail cumulée, le risque de blessure et l'impact à long terme sur la santé physique et mentale des joueurs, ainsi que sur leurs performances.

## PRISES DE POSITION MÉDICALES CONSENSUELLES POUR LA RÉGLEMENTATION DES COMPÉTITIONS



### PAUSE HORS-SAISON

1. Les joueurs devraient se voir garantir un minimum de 4 semaines entre les saisons (pause hors saison), sans aucun déplacement, entraînement ou engagement médiatique de la part du club ou de l'équipe nationale.
2. La pause hors saison devrait inclure une période d'interdiction de 2 semaines (sans aucun contact avec le club ou l'équipe nationale).
3. Une période de réentraînement d'au moins 4 semaines doit être prévue après la pause hors saison avant le début de la compétition.
4. Les clubs devraient proposer aux joueurs un suivi facultatif (par exemple, suivi d'un programme d'entraînement prescrit ou suivi du bien-être) pendant la pause hors saison.



### REPOS ET RÉCUPÉRATION EN SAISON

5. Deux jours au minimum devraient être observés entre les apparitions afin de permettre aux joueurs de se rétablir convenablement.
6. Un joueur dont la blessure a été diagnostiquée ne doit pas participer à un match tant qu'il n'a pas reçu l'autorisation d'un professionnel de la santé de son club.
7. Les joueurs doivent obligatoirement bénéficier d'un jour de repos par semaine.



### PAUSE DE MI-SAISON

8. Une pause obligatoire d'une semaine devrait être prévue à la mi-saison, sans déplacement, entraînement ou engagement médiatique de la part du club ou de l'équipe nationale.



### DÉPLACEMENTS

9. L'augmentation de la charge liée aux déplacements, qui se traduit par une fatigue de voyage ou un décalage horaire, doit être prise en compte lors de l'établissement des calendriers des rencontres.
10. Une période de repos devrait être prévue entre un vol long-courrier et l'inclusion ultérieure dans l'équipe afin de permettre une récupération adéquate de la fatigue du vol ou du décalage horaire.



### GARANTIES POUR LES JEUNES JOUEURS

11. Il devrait y avoir des garanties spécifiques concernant la charge de travail pour les joueurs des académies (moins de 18 ans).
12. Il convient d'approfondir les recherches pour décider s'il faut prévoir des garanties spécifiques en matière de charge de travail pour les jeunes joueurs (moins de 21 ans).

## DÉCLARATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Accord majoritaire des experts mais pas de consensus (<75 %)

**69 %**

des experts sont d'accord pour limiter le nombre de matches joués par saison, mais ne sont pas d'accord sur le nombre exact.

**60 %**

des experts se sont prononcés en faveur d'un maximum de 3 semaines consécutives avec 2 apparitions par semaine.

**74 %**

des experts ont approuvé les garanties spécifiques en matière de charge de travail pour les joueurs de moins de 21 ans, mais ont appelé à des recherches plus approfondies sur les spécificités.

## MÉTHODE DE DELPHES - CARACTÉRISTIQUES DES EXPERTS

### Répartition des experts par participation

<b>133</b> experts contactés pour l'étude	<b>70</b> experts ont consenti à participer	<b>55</b> ont terminé le premier tour (79 %)	<b>55</b> ont terminé le deuxième tour (79 %)	<b>63</b> ont terminé le troisième tour (90 %)
--	--	---	--	---

### Répartition des experts, démographiquement et par expérience

Âge	Rôle	Implication principale	Expérience
18 - 30 : 2 % 31 - 40 : 27 % 41 - 50 : 42 % 51 - 60 : 17 % > 60 : 12 %	Performances de pointe : 36 % Médical : 64 %	Club : 73 % Equipe nationale : 27 %	0 - 10 ans : 22 % 11 - 20 ans : 54 % 21 - 30 ans : 17 % > 30 ans : 7 %

### Répartition des experts sur la base de la confédération au sein de laquelle ils ont travaillé

#### Confédération



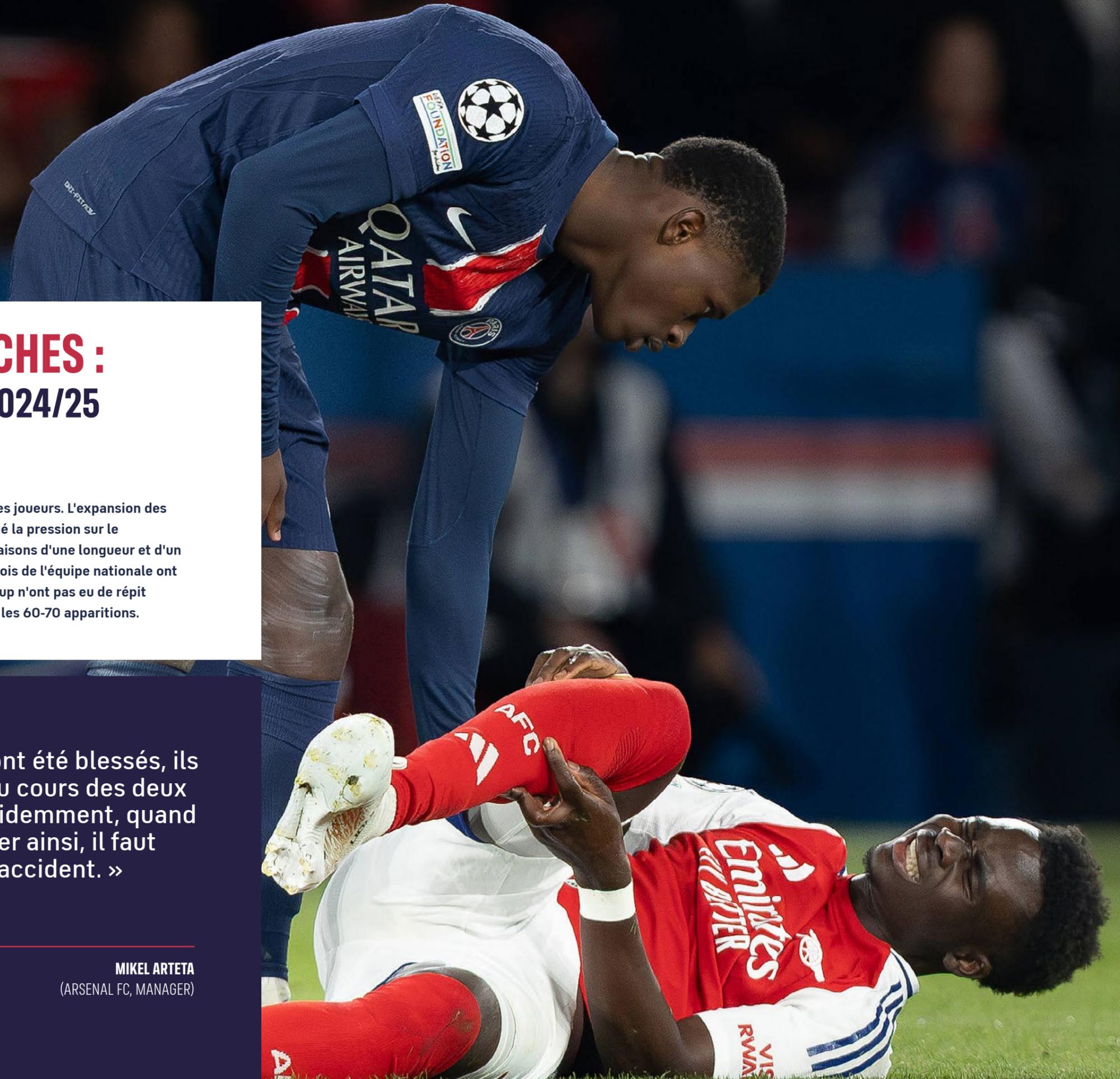
# 03

## CHARGE DE MATCHES : BILAN DE LA SAISON 2024/25

La saison 2024/25 a été éprouvante pour bien des joueurs. L'expansion des compétitions internationales de clubs a accentué la pression sur le calendrier des matches, ce qui a conduit à des saisons d'une longueur et d'un engorgement sans précédent. Même si les tournois de l'équipe nationale ont été moins nombreux cet été qu'en 2024, beaucoup n'ont pas eu de répit puisqu'ils ont à nouveau régulièrement dépassé les 60-70 apparitions.

« Certains de nos joueurs ont été blessés, ils ont disputé 130 matches au cours des deux dernières saisons, alors évidemment, quand on continue à les surcharger ainsi, il faut forcément s'attendre à un accident. »

**MIKEL ARTETA**  
(ARSENAL FC, MANAGER)



# 03 / CHARGE DE MATCHES

## INTRODUCTION

La plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) de la FIFPRO (PWM) utilise plusieurs paramètres non exhaustifs pour décrire la charge de matches des joueurs. Ces paramètres sont ensuite associés aux données recueillies sur le repos, la récupération et les déplacements afin de fournir une image globale de la charge de travail des joueurs.

Lors de l'analyse de la charge de travail des joueurs, le nombre de matches auxquels les joueurs ont participé est un paramètre simple mais très important à prendre en compte. Bien que l'intensité du jeu pendant ces matches et leur contexte extérieur soient également pertinents, le volume global de participation aux matches (sur le terrain ou sur le banc de touche) constitue une base solide pour notre analyse.

Ce chapitre commence par des classements de plusieurs joueurs pour la saison 2024/25 en ce qui concerne la charge de matches, avec une attention particulière portée aux matches consécutifs. Il importe de noter que les classements sont fondés sur l'échantillon de 1 500 joueurs de la plateforme de suivi de la charge de travail des joueurs masculins de la FIFPRO (PWM). Il est suivi d'une étude de cas sur les joueurs qui met en évidence les différents types de charge de match et leur répartition par type de compétition au cours des saisons. Enfin, comme dans le rapport sur la charge de travail de l'année dernière, les conclusions de l'analyse de segmentation d'un large échantillon de joueurs sont analysées.

## Méthodologie PWM : Principaux piliers

### CHARGE DE MATCHES

Indicateurs liés à la charge de travail en match, tel que le nombre d'apparitions, l'inclusion dans l'équipe et l'utilisation. Évolution des mesures au niveau micro, y compris les minutes jouées en périodes surchargées.



**Inclusion dans une équipe de jour de match**



**Minutes jouées sur le terrain**



**Apparitions dans des matches consécutifs (moins de 5 jours d'écart entre les matches)**



**Apparitions en match**



**Type de compétition du match**



**Taux d'utilisation (% de minutes de matches disputées sur le total)**

### REPOS ET RÉCUPÉRATION

Temps de repos et de récupération accordé entre les matches et les compétitions durant toute la saison. L'attention porte particulièrement sur de longues séries de matches consécutifs.

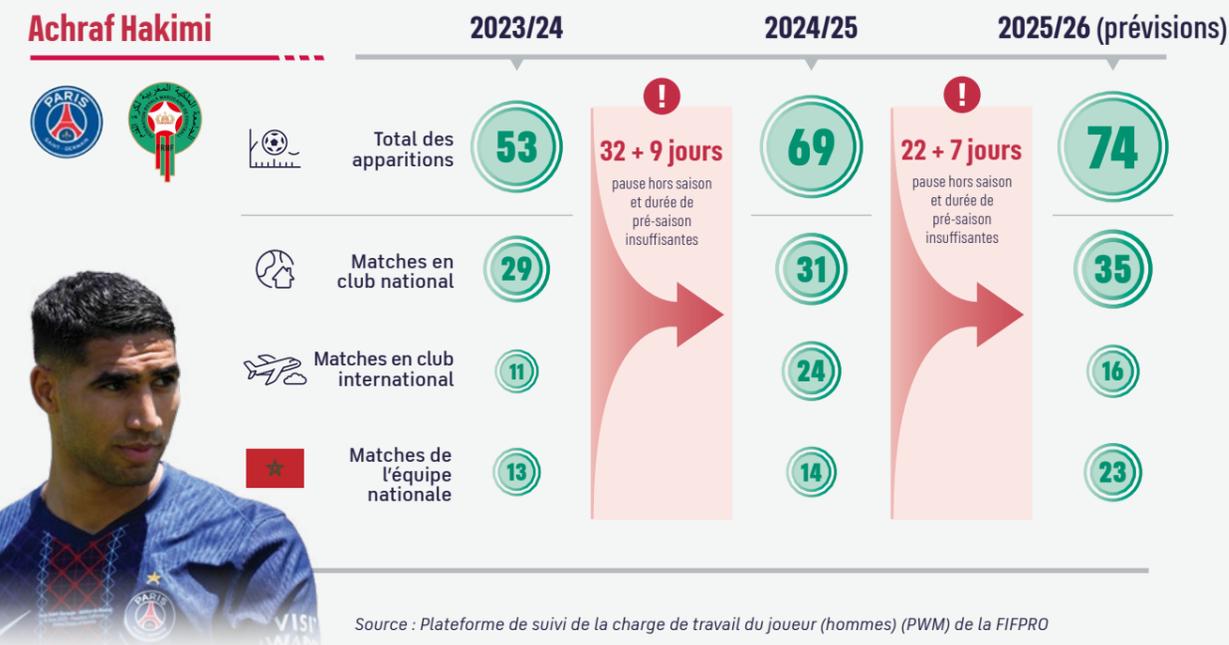
### PAUSES DE SAISON

Temps de repos entièrement à l'extérieur du club et/ou des environnements d'équipe nationale. On prend en compte les pauses hors saison et en saison. Le temps/les jours de travail sont également pris en compte désormais.

### CHARGE LIÉE AUX DÉPLACEMENTS

Indicateurs de déplacements transfrontaliers internationaux (par avion), comme la distance du trajet, la fréquence des déplacements et les fuseaux horaires traversés.

## ÉTUDE DE CAS DE JOUEURS : ACHRAF HAKIMI CHARGE ÉLEVÉE CONSTANTE



La charge de matches d'Achraf Hakimi au cours des deux dernières saisons, qui devrait s'accroître au cours de l'année à venir, reflète un niveau de pression physique important et croissant, déterminé à la fois par les succès en club et les engagements internationaux.

La répartition de sa charge de travail a varié d'une saison à l'autre, alternant entre de fortes sollicitations en club et en équipe nationale, ce qui laisse peu de temps pour le repos ou la récupération, car les compétitions s'enchaînent souvent directement les unes après les autres.

Lors de la saison 2023/24, Hakimi a disputé 53 matches, dont 40 pour le Paris Saint-Germain FC et 13 pour l'équipe nationale marocaine, pour un total de 4 869 minutes. Bien que cette charge de travail soit considérable, elle est restée dans une fourchette soutenable pour un joueur d'élite, juste en dessous du seuil maximal de 55 apparitions recommandé par les experts. Il a également bénéficié d'une pause hors saison de 34 jours. La saison 2024/25 a été marquée par une forte augmentation de la charge de matches. Hakimi joue 69 matches et accumule 6 371 minutes sur le terrain. Sa saison a commencé tôt avec sa participation aux Jeux olympiques de Paris pour le Maroc et s'est terminée plus tard que d'habitude en raison de la campagne prolongée du PSG, qui a notamment atteint les finales de la Ligue des champions de l'UEFA et de la Coupe du monde des clubs de la FIFA. En conséquence,

sa période hors saison a été réduite à seulement 22 jours, le PSG reprenant l'entraînement le 6 août 2025, ce qui est bien en deçà des normes de récupération recommandées.

En ce qui concerne l'avenir, la campagne 2025/26 pourrait apporter une charge de match encore plus importante. En commençant par la Super Coupe de l'UEFA, 31 jours seulement après la fin de la Coupe du monde des clubs, les projections actuelles indiquent que Hakimi pourrait jouer jusqu'à 74 matches et près de 7 000 minutes. Cela suppose que le PSG atteigne à nouveau les derniers stades de la Ligue des champions de l'UEFA et que le Maroc se qualifie pour les huitièmes de finale de la prochaine Coupe d'Afrique des Nations et de la Coupe du Monde de la FIFA 2026.

Sur les trois saisons, la tendance à la hausse de la charge de matches est évidente. Les périodes de récupération se réduisent et les contraintes physiques et mentales qui pèsent sur Hakimi s'intensifient. Bien que ses performances restent exceptionnelles, maintenir cette régularité sans repos suffisant comporte des risques. Pour le club comme pour le pays, une gestion proactive de son emploi du temps et la garantie de périodes de récupération seront essentielles, dans le cycle continu des compétitions qui se chevauchent, pour préserver les performances à long terme et le bien-être du joueur.

## CHARGE DE MATCHES

### Les participants à la Coupe du Monde des Clubs de la FIFA dominent le classement de la charge de matches la plus élevée

#### Top 10 des joueurs en fonction de leur inclusion dans l'équipe du jour de match

Rang	Nom	Club	Nationalité	Total inclusions dans l'équipe du jour de match	dont : club - compétitions nationales	dont : club - compétitions internationales	dont : club - matchs amicaux	dont : équipe nationale	Total de matchs joués	Total de minutes jouées
1	ARCHIE GRAY			80	45	15	6	14	63	4 613
=	ARDA GÜLER			80	46	22	3	9	60	3 414
3	LUKA MODRIĆ			79	44	22	3	10	76	4 376
4	JOÃO NEVES			76	39	24	2	11	69	5 173
5	ALESSANDRO BASTONI			75	42	19	4	10	70	5 548
6	FEDERICO VALVERDE			73	44	22	0	7	72	6 676
=	FABIAN RUIZ			73	39	24	0	10	71	4 995
=	DÉSIRÉ DOUÉ			73	39	24	0	10	69	4 242
=	JOŠKO Gvardiol			73	46	14	3	10	67	6 083
=	KRISTJAN ASLLANI			73	41	17	5	10	53	3 283

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

L'apparition en équipe du jour de match offre une approche intéressante de la charge de travail globale qui incombe aux joueurs. Même si le joueur ne joue pas la moindre minute, il doit être physiquement présent et participer pleinement à la préparation de l'équipe, se préparer mentalement, tout en passant souvent du temps loin de chez lui et en se déplaçant à l'étranger. En tant que telles, ces occasions font également partie des engagements du joueur en matière de temps de travail.

Si l'on se penche plus particulièrement sur la campagne 2024/25, les dix joueurs qui ont été le plus souvent retenus dans l'équipe de jour de match apportent des informations cruciales. **Tout d'abord, il est révélateur que 9 des 10 joueurs du classement aient participé à la Coupe du Monde des Clubs de la FIFA (CWC) au cours de l'été**, ajoutant plusieurs matches à leur saison déjà longue. Les finalistes (et vainqueurs de la Ligue des champions de l'UEFA) du Paris Saint-Germain FC et du Real Madrid CF comptent chacun trois joueurs. Il y a deux joueurs du club italien FC Internazionale Milano et un joueur du Manchester City FC.

Il est intéressant de noter que le seul joueur qui n'a pas participé à la Coupe du monde de football est celui qui figure en haut de la page **Archie Gray** du Tottenham Hotspur FC. Il a commencé très tôt, en juillet 2024, en disputant plusieurs matches amicaux pour préparer la campagne. Au fil de la saison, il s'est imposé comme un membre important de l'équipe des Spurs qui a remporté la finale de la Ligue Europa de l'UEFA Gray a également disputé 14 matches avec l'équipe d'Angleterre des moins de 21 ans en 2024/25, avec en point d'orgue le Championnat d'Europe des moins de 21 ans en juin 2025. De tous les joueurs du top 10, c'est lui qui a été le plus souvent sélectionné en équipe nationale.

#### Top 10 des joueurs en fonction de leur apparition

Rang	Nom	Club	Nationalité	Total de matchs joués	dont : club - compétitions nationales	dont : club - compétitions internationales	dont : club - matchs amicaux	dont : équipe nationale	Total inclusions	Total de minutes jouées
1	LUKA MODRIĆ			76	41	22	3	10	79	4 376
2	FEDERICO VALVERDE			72	43	22	0	7	73	6 676
3	FABIAN RUIZ			71	37	24	0	10	73	4 995
4	ALESSANDRO BASTONI			70	39	18	3	10	75	5 548
5	ACHRAF HAKIMI			69	31	24	0	14	71	6 371
=	JOSHUA KIMMICH			69	36	19	4	10	69	6 305
=	PEDRI			69	45	14	0	10	69	5 503
=	JOÃO NEVES			69	35	24	2	8	76	5 173
=	KEREM AKTÜRKOGLU			69	40	18	1	10	70	4 798
=	DÉSIRÉ DOUÉ			69	38	23	0	8	73	4 242

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

Le fait d'entrer sur le terrain impose aux joueurs une charge de travail physique et mentale liée à la performance plus importante que le simple fait de faire partie de l'équipe du jour de match. Comme la plupart des joueurs très sollicités terminent rarement les matches en tant que remplaçants non utilisés, il n'est pas surprenant de voir les mêmes noms dans la liste des 10 premiers joueurs selon le nombre d'apparitions que dans celle des 10 premiers joueurs selon le nombre d'apparitions dans l'équipe du jour de match. Il y a toutefois quelques différences notables : Achraf Hakimi, Joshua Kimmich, Pedri et Kerem Aktürkoğlu ont disputé 69 matches chacun en 2024/25. Il s'agit du cinquième chiffre le plus élevé parmi tous les joueurs de l'échantillon PWM. Presque chaque fois qu'ils ont été sélectionnés pour un jour de match, ils ont fini sur le terrain, la plupart du temps dans l'équipe de départ.

Une particularité du classement est qu'il est mené par **Luka Modrić**, qui est de loin le joueur le plus âgé du top 10. Même s'il a joué moins de 60 minutes en moyenne à chaque apparition, cela lui a tout de même permis de totaliser plus de 4 000 minutes sur ses 76 matches. Bien qu'âgé de près de 40 ans, Modrić est resté un élément important de l'équipe nationale croate en tant que capitaine.

**Enfin, il convient de noter que les dix joueurs de la liste ont participé à la Coupe du Monde des Clubs de la FIFA 2025 et ont largement dépassé la limite maximale recommandée de 55 matches par saison.**

## PÉRIODES DE RÉCUPÉRATION COURTES

Un calendrier surchargé avec des compétitions qui se chevauchent empêche les joueurs de récupérer

Top 10 des joueurs en fonction du nombre de leurs apparitions en matches consécutifs

Rang	Nom	Club	Nationalité	Total de matchs consécutifs joués	dont : club - compétitions nationales	dont : club - compétitions internationales	dont : club - matchs amicaux	dont : équipe nationale	Total de matchs joués	% de matchs consécutifs
1	FEDERICO VALVERDE			58	37	18	-	3	72	81 %
2	PEDRI			55	36	12	-	7	69	80 %
=	LUKA MODRIĆ			55	30	17	2	6	76	72 %
4	RAPHINHA			53	34	13	1	5	67	79 %
5	JULIAN ALVAREZ			52	33	13	-	6	67	78 %
6	FABIAN RUIZ			51	25	18	-	8	71	72 %
7	JUDE BELLINGHAM			50	28	17	-	5	66	76 %
=	VINÍCIUS JÚNIOR			50	31	15	1	3	68	74 %
=	PAU CUBARSÍ			50	33	12	-	5	66	76 %
10	BRUNO FERNANDES			49	28	15	2	6	68	72 %

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

Par matches consécutifs, on entend une séquence de matches joués avec moins de cinq jours de récupération depuis le match précédent. Le nombre et la part de ces apparitions est l'un des paramètres les plus pertinents pour évaluer le degré de saturation du calendrier. Un nombre élevé de matches dans cette catégorie indique que le joueur ne dispose régulièrement pas d'un temps de récupération et d'entraînement suffisant entre les matches, ce qui augmente potentiellement les risques de fatigue et de blessure.

Le classement des 10 premiers joueurs de la saison 2024/25, basé sur les apparitions consécutives, **est dominé par le Real Madrid CF et le FC Barcelone**, avec respectivement quatre et trois représentants. Les deux clubs font appel à de nombreuses stars qui sont également des titulaires de leur équipe nationale, et il est très courant que ces footballeurs jouent deux fois par semaine presque chaque semaine tout au long de la saison. Ces matches en milieu de semaine sont très souvent des compétitions internationales de clubs, comme le montre la répartition par type de compétition dans le tableau récapitulatif. Le milieu de terrain du Real Madrid, Federico Valverde, est en tête du classement avec 58 apparitions consécutives.

Si l'on se réfère à l'étude de l'année dernière, le plus grand nombre de matches consécutifs n'était « que » de 51 lors de la saison 2023/24 (Fredrik Aursnes, SL Benfica & Norvège). **Cette année, pas moins de six joueurs ont égalé ou dépassé ce chiffre, ce qui pourrait indiquer une saison plus chargée, du moins pour les meilleurs clubs espagnols.**

Bruno Fernandes occupe la dixième place avec 49 matches consécutifs. Notamment, deux d'entre eux ont eu lieu lors de la tournée d'après-saison du Manchester United FC en Malaisie et à Hong Kong. Pour des raisons commerciales, l'équipe s'est envolée du Royaume-Uni vers l'Asie presque immédiatement après son dernier match de Premier League, ce qui a empêché les joueurs de se reposer à la fin de la saison.

Top 10 des joueurs ayant la plus longue série d'apparitions en matches consécutifs

Rang	Nom	Club	Nationalité	Plus longue série d'apparitions en matches consécutifs	Date de départ de la série	Date de fin de la série	Longueur de la série en jours
1	MIN-JAE KIM			20	02/10/2024	14/12/2024	73
2	RODRYGO			19	12/01/2025	15/03/2025	62
3	ZENO DEBAST			18	09/09/2024	17/11/2024	69
=	DÉSIRÉ DOUÉ			18	15/01/2025	16/03/2025	60
=	PEDRI			18	20/03/2025	18/05/2025	59
=	LAMINE YAMAL			18	20/03/2025	18/05/2025	59
7	FRENKIE DE JONG			17	23/03/2025	18/05/2025	56
8	DOR PERETZ			16	01/09/2024	02/11/2024	62
=	MORTEN HJULMAND			16	22/10/2024	22/12/2024	61
=	JULIAN ALVAREZ			16	20/10/2024	15/12/2024	56

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

Selon les enquêtes auprès des joueurs et des entraîneurs aux performances de haut niveau 2022 de la FIFPRO, les joueurs ne devraient pas dépasser 4 à 6 matches consécutifs à tout moment de la saison. Cependant, nous avons constaté que les 10 plus longues séries en 2024/25 ont duré en moyenne 17,6 matches consécutifs, ce qui représente une augmentation significative par rapport aux 15,8 matches de la saison dernière.

**La plus longue série a été attribuée à Min-jae Kim, qui a accumulé 20 apparitions consécutives entre octobre et décembre 2024, l'une des plus longues séries enregistrées ces dernières années sur la plateforme PWM.** Sa série a commencé avec le match de Ligue des champions de l'UEFA du FC Bayern München contre l'Aston Villa FC et s'est terminée par un match de Bundesliga. Entre-temps, Kim a également participé à la DFB-Pokal et a joué quatre matches de qualification pour la Coupe du Monde de la FIFA pour l'équipe nationale sud-coréenne, ce qui a impliqué des déplacements considérables. La série a duré 73 jours au total, au cours desquels le joueur est apparu tous les 3,6 jours. Cette situation constitue une menace sérieuse pour la santé et les performances du joueur, car elle augmente considérablement le risque de blessure lorsque le joueur est constamment fatigué et n'a pas la possibilité de récupérer complètement. Plus tard dans la saison, il a été révélé que Kim souffrait d'un problème de tendon d'Achille depuis octobre 2024. Cette blessure l'a finalement mis sur la touche en mai 2025, et le joueur a dû manquer les qualifications de son pays pour la Coupe du monde de juin, ainsi que la Coupe du monde des clubs de la FIFA.

## SEGMENTATION DES JOUEURS EN FONCTION DE LA CHARGE DE MATCHES

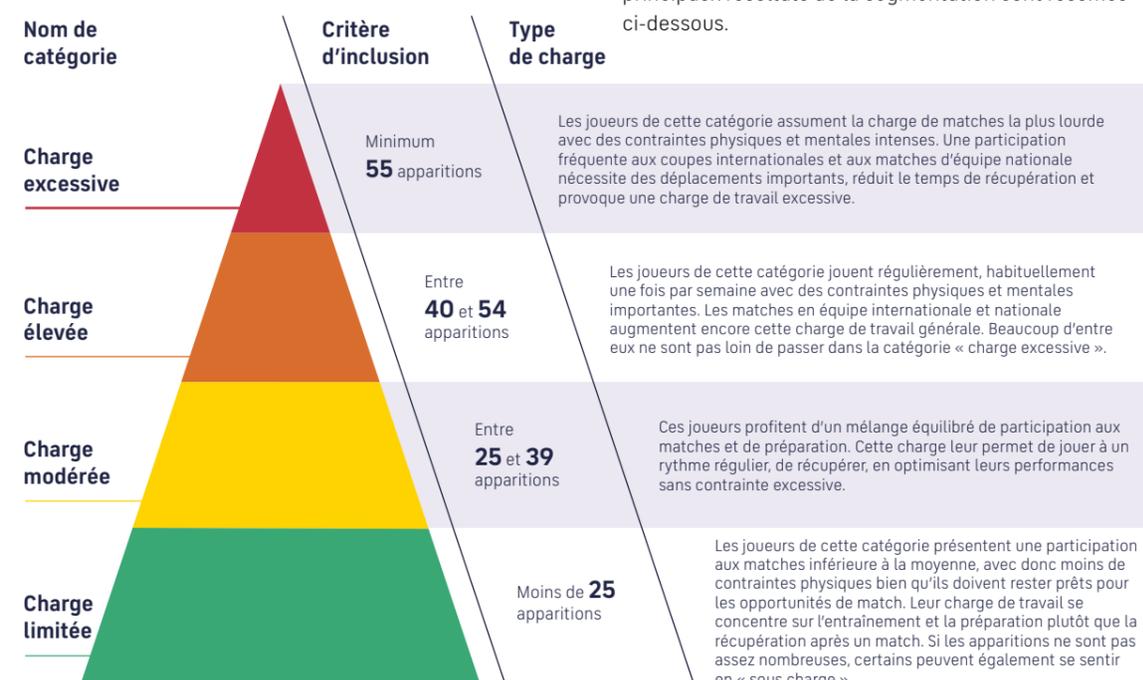
### Méthodologie appliquée et résultats pour 2024/25

Les joueurs professionnels du monde entier sont soumis à des charges de travail variables en raison des différences de compétitions, d'équipes et de contextes régionaux, comme l'ont souligné les précédents rapports de la FIFPRO. Ces différences créent des défis uniques qui affectent les performances des joueurs, leur bien-être, la longévité de leur carrière et les opportunités de carrière.

Cette segmentation est également étayée par les données de la plateforme de suivi de la charge de travail du joueur masculin (PWM) de la FIFPRO, qui suggèrent que le secteur du football se caractérise par une répartition inégale du temps de jeu. Les joueurs les plus performants sont plus souvent sollicités au niveau des clubs que leurs pairs et sont également régulièrement sollicités par leurs équipes nationales respectives.

Dans le « Rapport annuel 2023/2024 », nous avons introduit une analyse de segmentation de l'échantillon de 1 500 joueurs de la plateforme PWM en les répartissant en quatre groupes distincts sur la base de leur charge de match (voir la pyramide). L'objectif était d'évaluer systématiquement l'évolution de leur charge de travail au cours des dernières années.

Pour le rapport de cette année, nous avons appliqué le même cadre établi aux statistiques de l'ensemble de la saison 2024/25. Il est important de noter que l'analyse a pris en compte la saison 2024 pour les ligues et les compétitions qui suivent le calendrier de l'année civile (par exemple, l'Argentine, le Brésil, la République de Corée, les États-Unis, etc.) Tous les matches de compétition et les matches amicaux des compétitions de clubs (seniors uniquement) et d'équipes nationales (seniors et jeunes) ont été pris en compte. Les principaux résultats de la segmentation sont résumés ci-dessous.



### Résultats de la segmentation 2024/25

- » 49% de l'ensemble des joueurs de l'échantillon PWM appartenaient à la catégorie « Charge élevée » ou « Charge excessive » sur la base de leur nombre de matches au cours de la saison.
- » Dans les deux cas, le principal facteur est le nombre élevé de matches internationaux pour le club ou le pays. Un quart à un tiers de leur charge de travail était constitué de matches internationaux qui impliquaient souvent de lourds déplacements.
- » La saturation du calendrier reste un problème : les joueurs de la catégorie « Charge excessive » ont disputé en moyenne 37 matches consécutifs au cours de la saison, soit près d'un par semaine. Dans la catégorie « Charge limitée », ce nombre était inférieur à cinq.

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

### « Charge excessive » des différents profils de joueurs

En fonction des critères de sélection, le segment « Charge excessive » comprend un grand nombre de joueurs « d'élite » qui participent régulièrement à plusieurs tournois internationaux et sont des membres importants de leurs équipes nationales respectives. Nombre d'entre eux font partie des footballeurs les plus populaires au monde, qui jouissent d'une grande popularité et contribuent donc grandement à la valeur commerciale de toute compétition à laquelle ils participent. Ils sont aussi souvent très nombreux, ce qui est d'ailleurs l'un des « contre-arguments » soulevés lorsque la surcharge de joueurs est évoquée.

Cependant, la surcharge de matches ne se limite pas à ce type de joueurs : le segment comprend également un grand nombre de joueurs qui sont peut-être moins connus et qui n'évoluent pas dans les ligues les plus populaires. Pourtant, leur contribution est tout aussi importante pour la viabilité et le succès global du sport.

Cette diversité du segment « Charge excessive » confirme que la charge de travail élevée affecte les joueurs dans de nombreuses régions du monde et à plusieurs niveaux de la pyramide du football. Ils peuvent connaître un niveau similaire de charge de travail en match et en déplacement, mais l'environnement dans lequel ils peuvent faire face à ces difficultés peut être très différent (infrastructures du club et de l'équipe nationale, options de récupération disponibles, options de déplacement, etc.)

Pour illustrer ce point, nous avons sélectionné deux joueurs qui appartenaient tous deux au segment « Charge excessive » sur la base de leur charge de matches pour la saison 2024/25.



BRUNO FERNANDES	Joueur	QAZIM LAÇI
Milieu de terrain	Position	Milieu de terrain
30	Âge	29
<b>68 au total</b> , dont club (national) - 43 club (international) - 14 club (amical) - 2 équipe nationale - 9	Apparitions en match et répartition (2024/25)	<b>60 au total</b> , dont club (national) - 36 club (international) - 14 club (amical) - 0 équipe nationale - 10
71 %	Part d'apparitions consécutives (24/25)	60 %
26 jours (en dessous du minimum recommandé)	Pause hors-saison entre l'EURO 2024 et le début de la saison 2024/25	14 jours (en dessous du minimum recommandé)
61 millions	Valeur estimée sur le marché du joueur (EUR, juin 2025)	3 millions
9 500 000	Nombre de followers sur Instagram (juillet 2025)	43 600
15 millions	Salaire estimé (EUR, brut, annuel)	< 1 million

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

## TEMPS DE TRAVAIL D'UN FOOTBALLEUR PROFESSIONNEL

Joueur d'un grand club européen et d'une équipe nationale

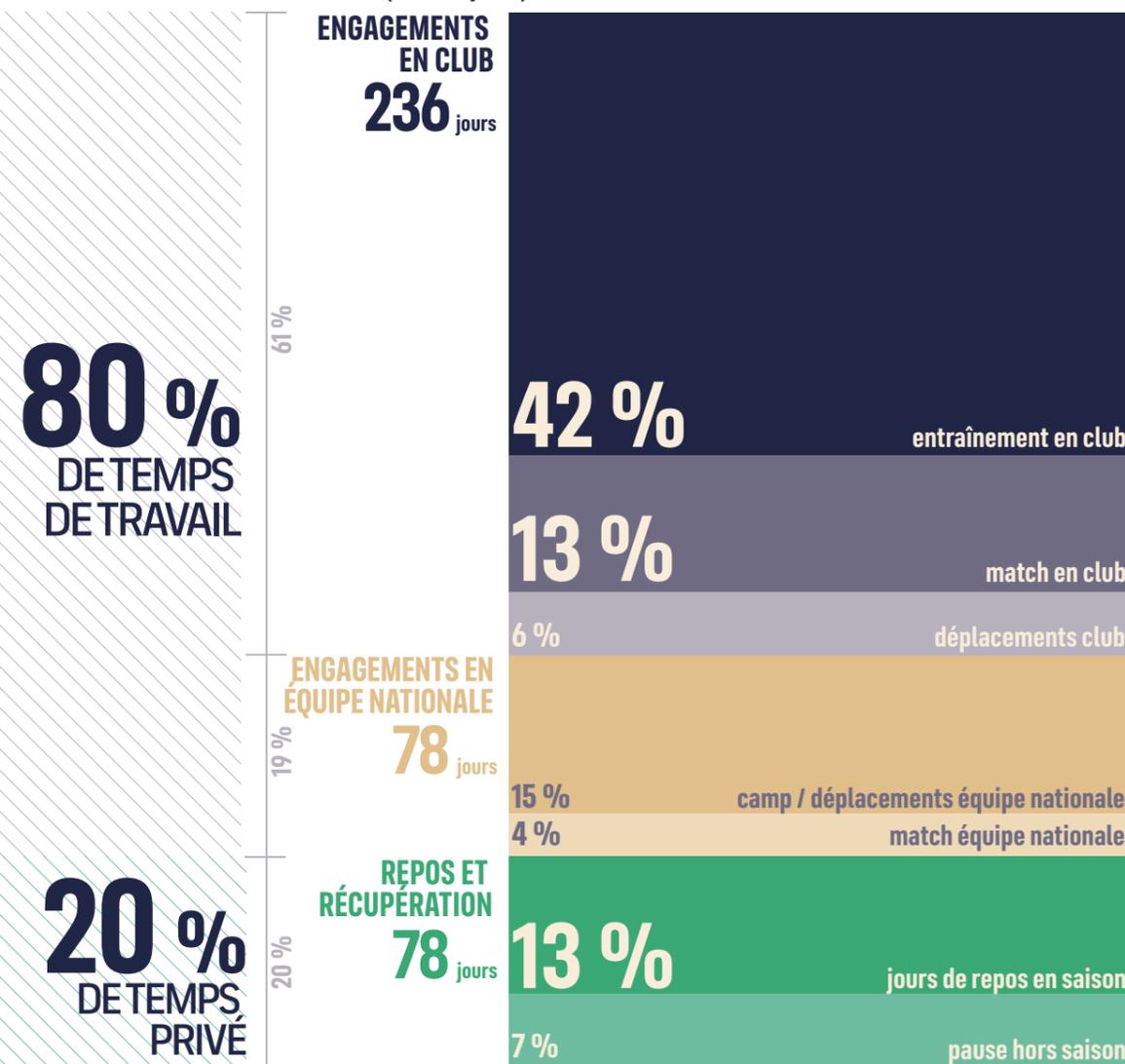
Cette analyse fournit un examen approfondi du temps de travail d'un footballeur de haut niveau au cours des saisons 2023/24 et 2024/25. En se concentrant sur un joueur évoluant au plus haut niveau du football de club européen, elle quantifie le temps total consacré aux activités liées au football, notamment les séances d'entraînement, les jours de match, les déplacements et les fonctions au sein de l'équipe nationale.

En suivant l'emploi du temps de ce joueur de premier plan sur deux saisons complètes, l'objectif est de mettre en lumière le temps de plus en plus restreint disponible pour le repos, la récupération et la vie personnelle.

### 2023/24 : une saison qui s'étend sur plus de 12 mois

La saison 2023/24 du joueur a duré 392 jours, prolongée en raison de l'EURO 2024, ce qui met en évidence les exigences incessantes auxquelles sont soumis les footballeurs d'élite. Au cours de cette saison, il a passé 80 % de ses journées dans son environnement de travail, notamment en disputant 49 matches de club, 17 matches de l'équipe nationale, parallèlement aux entraînements, aux déplacements et aux camps de l'équipe nationale. La fenêtre de récupération limitée montre comment les tournois qui se chevauchent et les calendriers étendus des clubs réduisent les périodes de repos essentielles.

#### saison 2023/24 (sur 392 jours)



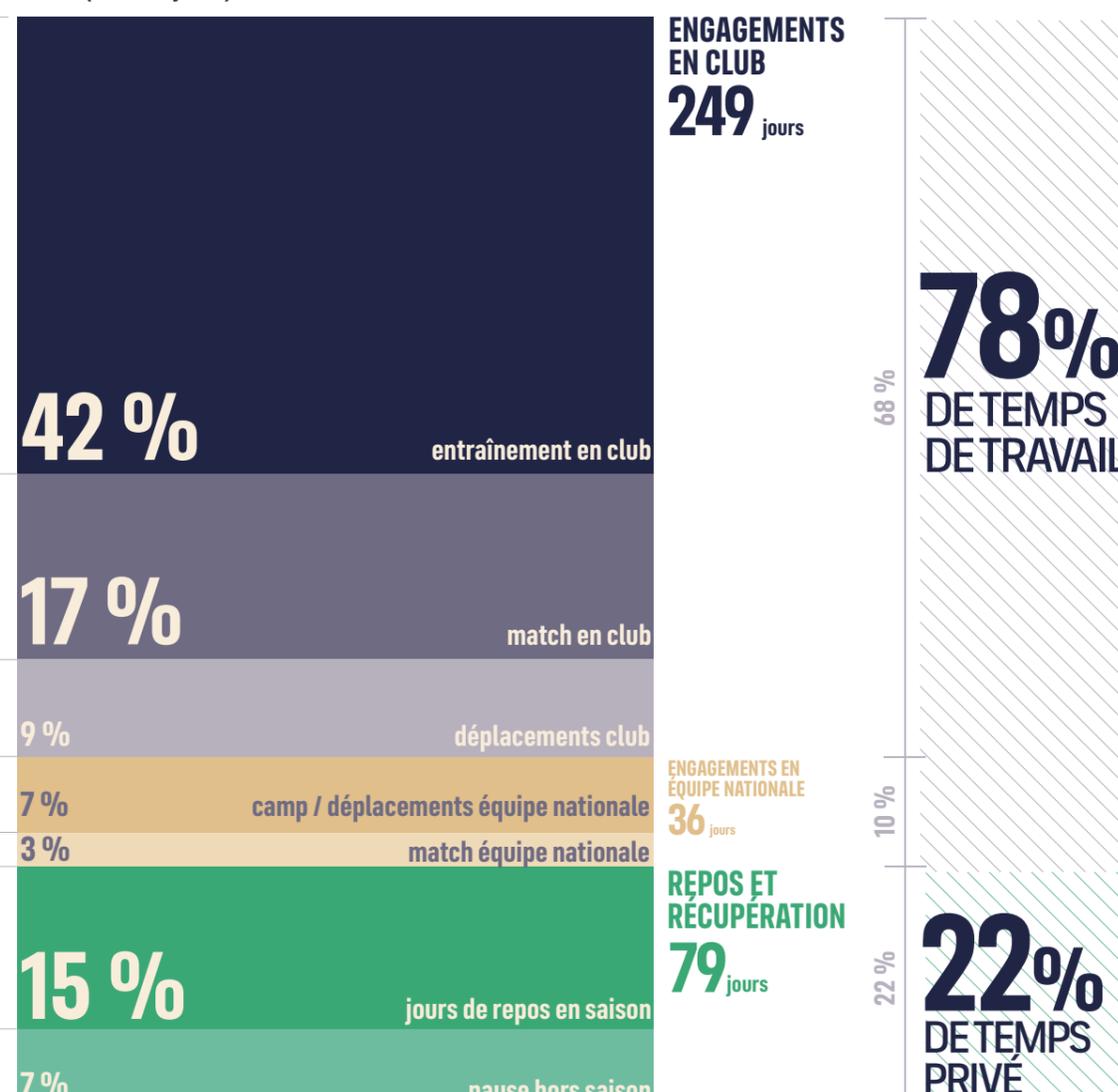
### MÉTHODOLOGIE

Chaque journée est classée en fonction de l'activité principale ou des activités qui s'y sont déroulées. Étant donné que les programmes de football impliquent souvent plusieurs engagements au cours d'une même journée - tels que l'entraînement et le déplacement, ou la participation à un match et le déplacement - notre approche attribue l'activité la plus exigeante à chaque journée. Ainsi, si une journée comprend à la fois un match et le retour à la maison, elle est classée comme un jour de match.

### 2024/25 : l'impact de la Coupe du monde des clubs

Après l'EURO 2024, le repos hors saison avant la saison 2024/25 a été limité à 24 jours, une fois de plus en dessous du minimum de quatre semaines. La saison s'est étendue sur 364 jours, le joueur étant engagé dans des activités professionnelles pendant 78 % de la saison. Les apparitions en équipe nationale ont diminué et sont passées à 10, mais les matches en club ont augmenté à 63 en raison de la progression réussie dans de multiples compétitions internationales de clubs, y compris la Coupe du monde des clubs de la FIFA.

#### saison 2024/25 (sur 364 jours)



Source : Étude du suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

# 04

## REPOS ET PAUSES DE SAISON : BILAN DE LA SAISON 2024/25

Avec des calendriers de compétition de plus en plus chargés, les périodes de repos significatives continuent de se réduire pour un nombre croissant de joueurs. Ce chapitre examine non seulement la diminution des périodes de repos hors saison, mais aussi la réduction des périodes de réentraînement qui s'ensuivent, deux facteurs qui constituent une menace importante pour la santé des joueurs. En nous appuyant sur les données du calendrier et les tendances de la saison 2024/25, nous révélons le peu de temps de repos dont bénéficient les joueurs et la manière dont le calendrier des matches nuit à une préparation efficace pendant la pré-saison.

« Il faut quand même comprendre que nous ne sommes pas des machines. Pour satisfaire nos supporters avec le niveau de jeu qu'ils recherchent, intense, compétitif, il nous faut du temps pour nous reposer. »

**JULES KOUNDÉ**  
(FC BARCELONA & FRANCE)



# 04 REPOS ET PAUSES DE SAISON

## INTRODUCTION

La saison 2024/25 met en évidence les préoccupations croissantes concernant la réduction des périodes de repos accordées aux footballeurs d'élite, car les tournois internationaux de plus en plus nombreux et les calendriers des clubs surchargés laissent peu de temps pour une véritable récupération. Ce chapitre analyse l'impact des grandes compétitions d'été, notamment l'Euro, la Copa América et la nouvelle Coupe du monde des clubs de la FIFA, sur les pauses hors saison et les phases de réentraînement, mettant en évidence l'écart entre les recommandations médicales et la réalité.

À travers des études de cas, telles que la charge de travail et la trajectoire des blessures de Rodri sur trois ans, le chapitre illustre la manière dont les courtes pauses et les congestions répétées du calendrier compromettent la santé et les performances des

joueurs. Des analyses détaillées du temps de travail quantifient les activités liées au football par rapport aux temps de repos personnels, révélant le rythme effréné des matches, des déplacements et des entraînements au cours de saisons consécutives.

Enfin, les garanties de repos du football sont comparées à celles d'autres sports majeurs tels que le basket-ball, l'AFL et le base-ball. Cette perspective intersportive permet de comparer le calendrier annuel du football et les mesures de protection de la charge de travail à ceux d'autres disciplines majeures dotées de protections sociales bien établies, ce qui contribue à encadrer le débat plus large sur la récupération des athlètes et la réforme du calendrier.

### DÉCLARATIONS DE CONSENSUS MÉDICAL CONCERNANT LES INTERRUPTIONS DE SAISON

Les déclarations de consensus suivantes présentent les principales recommandations médicales pour la gestion de la charge de travail des joueurs entre les saisons de compétition. Elles soulignent la nécessité d'une récupération suffisante, d'une période de repos protégée et d'une phase de retour au jeu structurée afin de préserver la santé et les performances de l'athlète.

**01** Les joueurs devraient se voir garantir un minimum de **4 semaines entre les saisons** (pause hors saison), sans aucun déplacement, entraînement ou engagement médiatique de la part du club ou

**02** La pause hors saison devrait inclure une **période d'interdiction de 2 semaines** (sans aucun contact avec le club ou l'équipe nationale).

**03** Une **période de réentraînement d'au moins 4 semaines** doit être prévue après la pause hors saison avant le début de la compétition

Cliquez ici pour découvrir les 12 déclarations de consensus médical.

Source : FIFPRO's 'Medical Position Statement on Minimum Player Workload Safeguards in Men's Professional Football' study (Juin 2025)  
(Position médicale sur les garanties relatives à la charge de travail minimale des joueurs dans le football professionnel masculin)

## LE POINT DE VUE DE L'EXPERT L'IMPORTANCE FONDAMENTALE DES PAUSES ET D'UN RÉENTRAÎNEMENT EFFICACE



### DR. DARREN BURGESS

Président, Réseau de conseil en matière de performances de haut niveau de la FIFPRO  
Directeur des performances, Juventus FC

**Le repos et la récupération devraient être considérés comme des éléments essentiels de la performance sportive. Cependant, le calendrier mondial actuel, de plus en plus surchargé, continue d'éroder le temps dont disposent les joueurs pour se reposer en fin de saison et pour se préparer correctement à la suivante. Il en résulte un cycle de plus en plus insoutenable qui met à rude épreuve le corps et l'esprit, augmente le risque de blessure et menace de réduire la disponibilité des joueurs pour les clubs et les équipes nationales.**

Il est inquiétant de constater que les joueurs se font de plus en plus entendre à mesure que cette charge constante fait des ravages. Rodri, par exemple, a admis qu'il était fatigué avant de se blesser à plusieurs reprises l'année dernière. De jeunes joueurs comme Levi Colwill, de Chelsea, ont vu leur progression interrompue par des blessures. Ces cas mettent en évidence ce qui se passe lorsque le rythme nécessaire de récupération, de repos et de rechargement progressif en pré-saison est compromis par les exigences des tournois d'été, des rencontres internationales et des tournées commerciales.

D'autres sports offrent des comparaisons pertinentes. La NBA garantit aux joueurs une véritable période d'intersaison de plusieurs mois, tandis que le rugby, l'AFL et le cricket ont introduit des périodes de repos minimales pour protéger à la fois la santé et les performances. Le football, en revanche, ne laisse souvent aux joueurs de premier plan qu'une brève pause entre une compétition de haute intensité et la suivante, ce qui leur offre peu de chances de se ressourcer physiquement ou mentalement.

Après la Coupe du monde 2010 en Afrique du Sud, par exemple, notre équipe médicale à Liverpool a observé que les joueurs de l'équipe nationale espagnole revenaient de leurs exploits de la Coupe du monde dans un état de fatigue assez important. Cependant, en raison d'un manque perçu de ressources humaines, ces joueurs ont disputé la majorité des matches de début de saison, affichant des performances physiques inférieures à celles de la saison précédente.

Le principe est simple : un repos hors saison adéquat permet au corps de guérir et à l'esprit de se régénérer. L'entraînement de pré-saison permet ensuite d'augmenter progressivement la charge de travail, créant ainsi la résistance nécessaire pour relever les défis d'une longue campagne. Lorsque ce processus est écourté ou négligé, le risque de blessure augmente fortement, ce qui prive le football d'un grand nombre de ses joueurs les plus compétitifs et les plus influents.

**Pour que le football protège ses atouts les plus précieux, les joueurs, une réforme s'impose. La mise en place de normes minimales en matière de repos et de préparation de pré-saison n'affaiblirait pas le football, mais le renforcerait en garantissant la condition physique des joueurs, leur disponibilité et leur capacité à donner le meilleur d'eux-mêmes.**

D'autres sports ont montré qu'il était possible de préserver la récupération. Le football doit suivre cet exemple.

## RÉCUPÉRATION POST-TOURNOI : EURO 2024 ET COPA AMERICA 2024

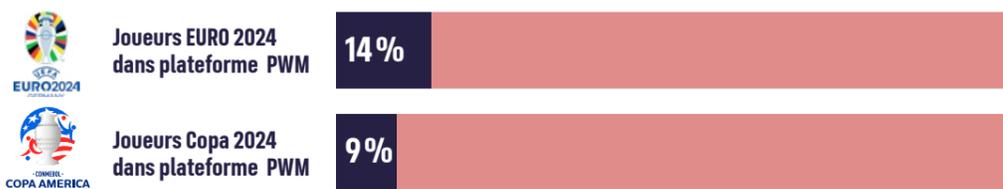
Les tournois d'été, que ce soit pour le club ou la sélection, entravent souvent la période de repos et de récupération des joueurs entre les saisons. L'impact sur les joueurs participants a été évident après les deux tournois majeurs de l'été dernier, le Championnat d'Europe de l'UEFA 2024 et la Copa América 2024 de la CONMEBOL.

Dans cette section, nous présentons une analyse de l'impact de la pause hors saison pour les joueurs des cinq « Big Five » européens qui ont participé à l'un ou l'autre de ces tournois. Nous nous sommes donc

concentrés sur l'intervalle entre les saisons 2023/24 et 2024/25 pour les joueurs qui ont commencé cette dernière saison dans un club évoluant en première division anglaise, française, allemande, italienne ou espagnole. Au total, nous avons 253 joueurs individuels dans l'échantillon de la plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (PWM) qui répondaient à ces critères.

Cette analyse met en évidence l'impact significatif qu'un tournoi majeur peut avoir sur les périodes de repos et de réentraînement des joueurs en dehors de la saison.

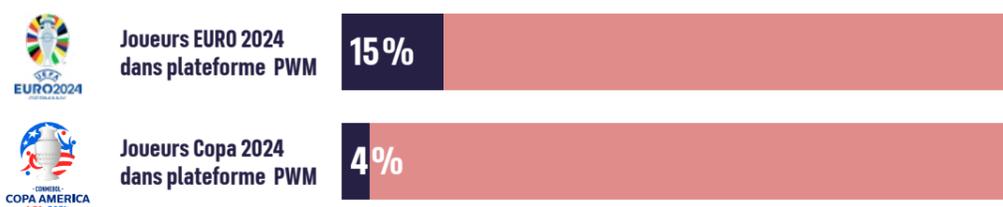
Quel est le pourcentage de joueurs ayant bénéficié d'un délai minimum de 28 jours pour leur PAUSE HORS SAISON après les tournois d'été ?



Comme le soulignent les déclarations médicales de consensus, il est essentiel que les joueurs bénéficient d'un minimum de quatre semaines (28 jours) de repos entre les saisons. Il est important que toute cette période soit passée en dehors de l'environnement de travail des clubs et des équipes nationales. C'est essentiel pour une bonne récupération physique et mentale.

Notre analyse montre que seuls 14 % des joueurs de l'EURO 2024 et 9 % des participants à la Copa America 2024 de notre échantillon ont bénéficié d'une période de repos hors saison correspondant à la durée minimale recommandée. La durée moyenne de la pause accordée aux joueurs de l'EURO 2024 était d'un peu plus de 23 jours, tandis que les participants à la Copa analysés ont dû se présenter à l'entraînement dans leur club « Big Five » moins de 22 jours après la fin du tournoi pour eux.

Quel est le pourcentage de joueurs ayant bénéficié d'un délai minimum de 28 jours pour leur pause PRÉ- SAISON après les tournois d'été ?



Selon les recommandations scientifiques, les joueurs ont besoin d'une période de réentraînement d'au moins quatre semaines (« pré-saison ») après la pause hors-saison avant de reprendre la compétition. Les matches amicaux disputés pendant cette période sont considérés comme faisant partie du programme, car ils permettent aux joueurs d'acquérir une bonne condition physique. La période de réentraînement leur permet de se préparer physiquement à la longue saison qui les attend et, en fin de compte, de se prémunir contre les blessures.

L'évaluation de la période de réentraînement, tout comme l'analyse de hors saison, souligne que la grande majorité des joueurs examinés de l'EURO 2024 et de la Copa America 2024 n'ont pas bénéficié de la phase de réentraînement minimale avant leurs campagnes 2024/25. Dans notre échantillon, seuls 15 % des participants à l'EURO et 4 % des joueurs de la Copa America ont bénéficié d'une période de réentraînement d'une durée suffisante avant la nouvelle saison.

En outre, l'écart par rapport à la durée de réentraînement recommandée était encore plus important dans ce cas. En moyenne, les joueurs de l'UEFA EURO analysés n'ont disposé que de 19 jours pour se réentraîner avant de disputer à nouveau des matches de compétition. Pour les joueurs de la Copa América, ce chiffre était encore plus faible (15,5 jours).

Source : Étude du suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO.

## ÉTUDE DE CAS DE JOUEURS : RODRI CHARGE DE TRAVAIL EXTRÊME ET REPOS LIMITÉ

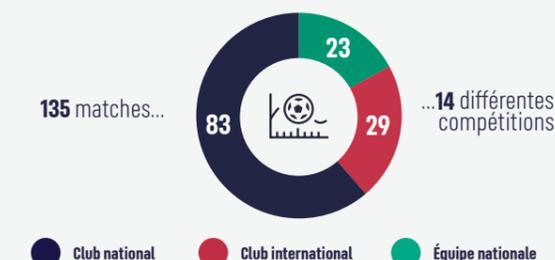
Rodri est l'exemple type d'un footballeur confronté à une charge de travail exceptionnellement élevée, le milieu de terrain ayant disputé plus de 60 matches lors des saisons 2022/23 et 2023/24, dépassant régulièrement le seuil recommandé par la FIFPRO de 55 matches par saison pour les joueurs d'élite. Un calendrier aussi intense a considérablement limité ses possibilités de réentraînement et de récupération entre les saisons, augmentant ainsi le risque de fatigue et de blessure. Cette remarquable série de matches continus s'est brusquement arrêtée au début de la saison 2024/25, lorsque Rod a souffert d'une blessure qui a mis fin à sa saison, après une pause hors saison perturbée par les blessures et une période de réentraînement minimale, illustrant clairement le besoin urgent d'améliorer la gestion de la charge de travail et les mesures de protection de la santé des joueurs.

Au cours de la saison 2023/24, la charge de travail incessante de Rodri a fait des ravages. Après avoir navigué dans un calendrier surchargé de rencontres nationales, européennes et internationales, il s'est blessé aux ischio-jambiers lors de la finale de l'EURO 2024, ce qui l'a mis sur la touche pendant six semaines. Avec une période de pré-saison considérablement réduite et une saison de championnat déjà entamée, il reprend la compétition en Premier League et se blesse gravement au ligament croisé antérieur. Cette blessure le prive de 47 matches sur une période de 235 jours, ce qui perturbe ses activités en club et en sélection. Après des mois de rééducation intensive, il est revenu avant la Coupe du monde des clubs de la FIFA 2025. Mais Rodri se blesse à nouveau, ce qui perturbe à nouveau sa période d'entraînement de pré-saison, déjà réduite, en vue de la saison 2025/26.

### Repos insuffisant, risque maximum

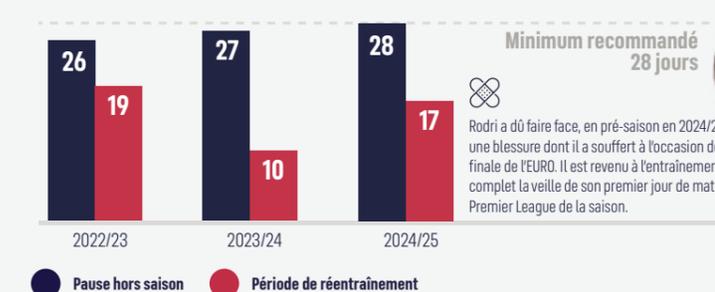
**Charge de matches élevée**

Apparitions en match combinées en 2022/23 et 2023/24



**Repos limité**

Pauses hors saison et périodes de réentraînement pré-saison



**Revers de médaille**

Blessures depuis janvier 2024 et temps perdu



Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

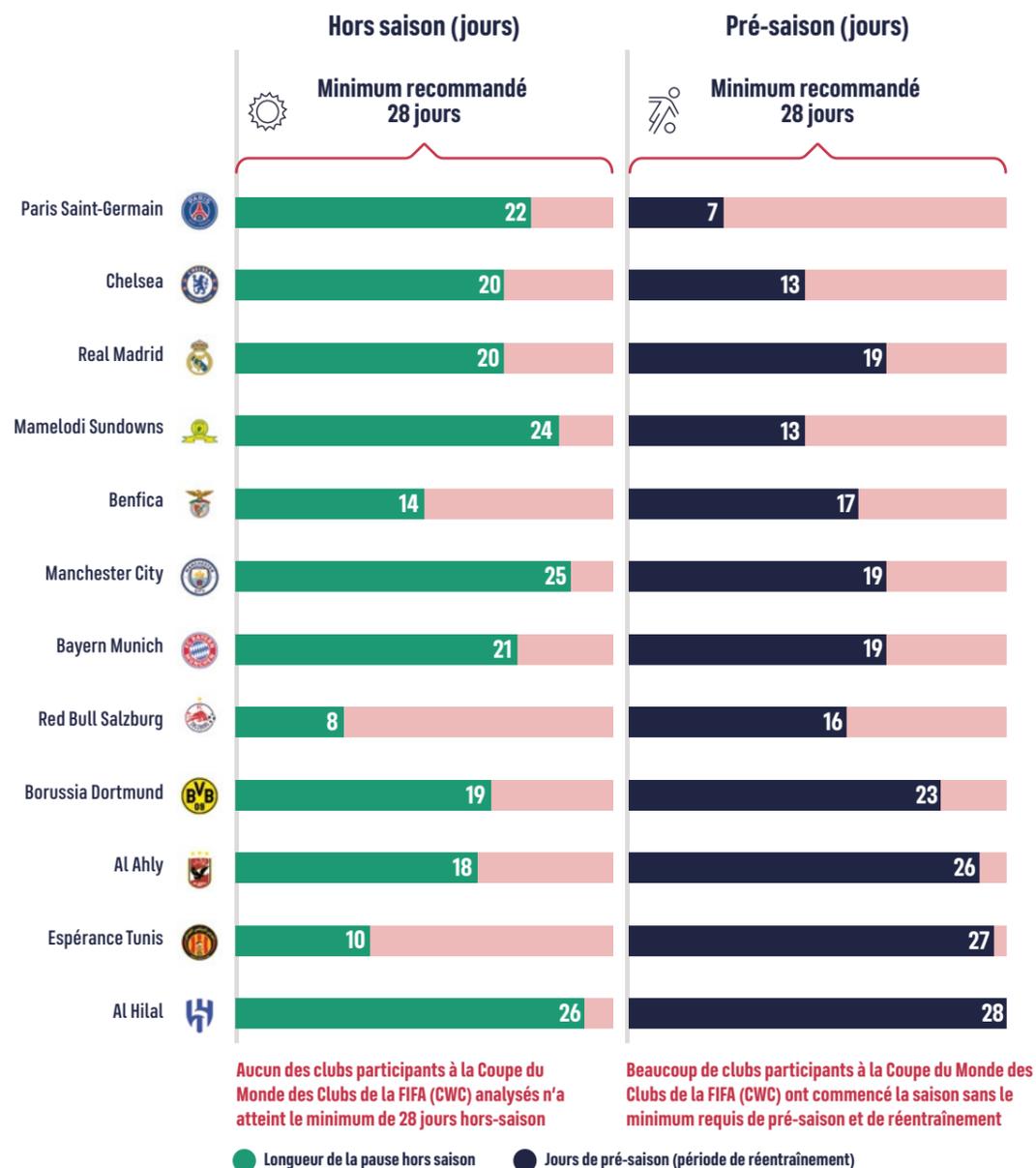


## COUPE DU MONDE DES CLUBS DE LA FIFA 2025 : L'IMPACT SUR LE REPOS ET LA RÉCUPÉRATION MENACE LA SANTÉ DES JOUEURS

La Coupe du Monde des Clubs de la FIFA 2025 a illustré les risques croissants créés par l'expansion inconsidérée du calendrier. Le tournoi a intensifié un calendrier de matches internationaux déjà surchargé, augmentant la charge de travail et empêchant un repos et une récupération efficaces entre les saisons, augmentant inévitablement les risques de blessure au cours de la saison à venir.

### LA SANTÉ DES JOUEURS MENACÉE PAR LA RÉDUCTION DES PÉRIODES DE REPOS ET DE RÉENTRAÎNEMENT

**Les périodes de repos et de réentraînement post-tournoi ont été fortement réduites pour les joueurs participants**



Source : Étude du suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

NB : Les clubs de la Liga MX n'ont pas été pris en compte, car la Coupe du monde des clubs s'est déroulée après leur pré-saison.



#### Pause hors saison :

Le jour suivant le dernier match d'un joueur n'est pas considéré comme faisant partie de la pause d'intersaison, car il peut impliquer des déplacements ou d'autres obligations liées au club. Par conséquent, la pause hors saison est définie comme le nombre de jours entre la dernière journée de match plus un et le jour où le joueur reprend l'entraînement de pré-saison, à l'exclusion de ces deux jours.



#### Pré-saison (période de réentraînement) :

La période de réentraînement est définie comme le nombre de jours compris entre le premier jour de l'entraînement de pré-saison et la veille du premier match de compétition de la nouvelle saison. Cette période couvre toutes les activités de préparation, y compris le conditionnement physique, l'entraînement tactique, les matches amicaux et les autres tâches liées au club avant la compétition officielle.

Aucun des clubs participant à la Coupe du monde des clubs immédiatement après leur saison précédente n'a respecté la période de repos recommandée de 28 jours. Le club autrichien Red Bull Salzburg n'a repris l'entraînement que huit jours après la fin de son tournoi pour se préparer aux éliminatoires de la Ligue des champions de l'UEFA, tandis que le club tunisien Espérance Tunis n'a disposé que de dix jours avant d'entamer sa préparation pour la Super Coupe de Tunisie. Le club portugais de Benfica s'en sort à peine mieux, avec 14 jours de repos avant de commencer l'entraînement pour la Super Coupe du Portugal.

Ce manque de temps de récupération a été aggravé par des périodes de réentraînement écourtées, la plupart des clubs étant loin de respecter la période de réentraînement minimale recommandée de 28 jours : Le Paris Saint-Germain n'a disposé que de 7 jours, Chelsea et Mamelodi Sundowns de 13 jours chacun, tandis que des clubs comme le Bayern Munich, Manchester City et le Real Madrid ont eu moins de trois semaines.

Confrontés aux contraintes des compétitions qui se chevauchent et de la nouvelle saison qui approche à grands pas, les clubs ont été contraints de trouver un compromis entre le repos des joueurs et l'entraînement de pré-saison en vue de la nouvelle saison. Dans leur ensemble, ces exemples illustrent la pression croissante exercée sur les joueurs et les clubs contraints de naviguer dans des calendriers surchargés avec un repos et une préparation inadaptés.

#### Al Hilal se retire de la Super Coupe d'Arabie saoudite pour des raisons de bien-être des joueurs



L'exigeant calendrier 2025 d'Al Hilal et les défis logistiques liés à la Coupe du monde des clubs et aux compétitions nationales ont conduit le club à décider de ne pas participer à la Super Coupe d'Arabie saoudite. Al Hilal s'est qualifié pour les quarts de finale de la Coupe du monde des clubs de la FIFA 2025, en commençant par le Real Madrid et en disputant son dernier match le 4 juillet. En raison des contraintes de vol, l'équipe est restée à Orlando pendant trois jours supplémentaires après l'élimination. Dans une lettre officielle adressée à la Fédération saoudienne de football (SAFF), **le club a justifié sa décision de ne pas participer à la Super Coupe d'Arabie saoudite 2025 par la prolongation de son séjour et son calendrier serré.** Le tirage au sort a eu lieu le 19 juin, juste un jour après l'ouverture de la Coupe du monde des clubs, et le tournoi a été programmé plus tard à Hong Kong. La participation aurait laissé aux joueurs seulement 21 jours de repos hors saison, ce qui est inférieur au minimum de 28 jours requis par la clause 5.6 du Règlement de la SAFF sur le professionnalisme et le statut des joueurs. Al Hilal a également souligné que ces conditions ont retardé le début de sa pré-saison, ce qui l'a désavantagé par rapport à ses rivaux nationaux.

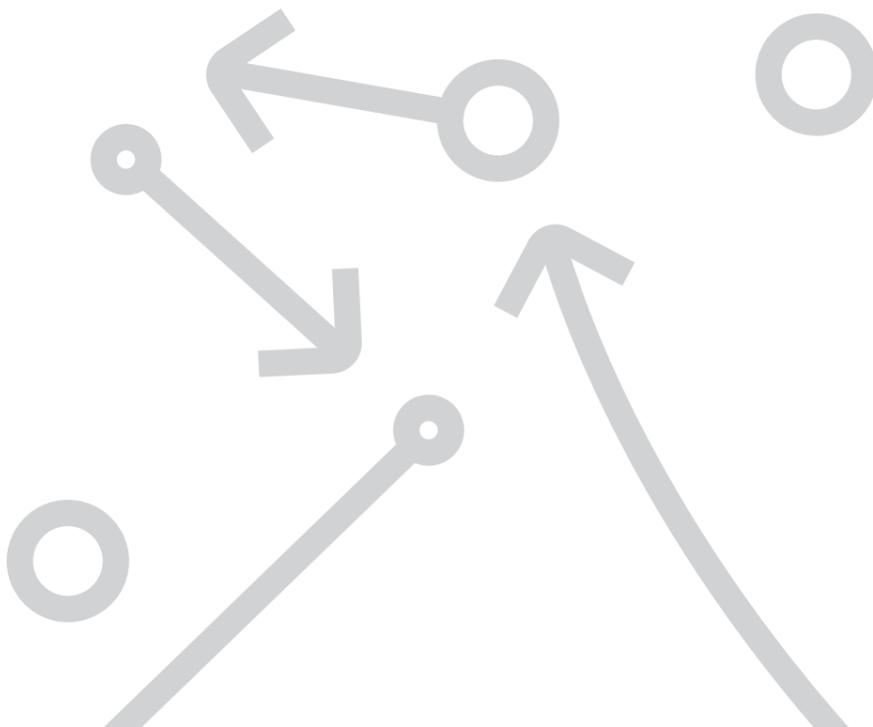
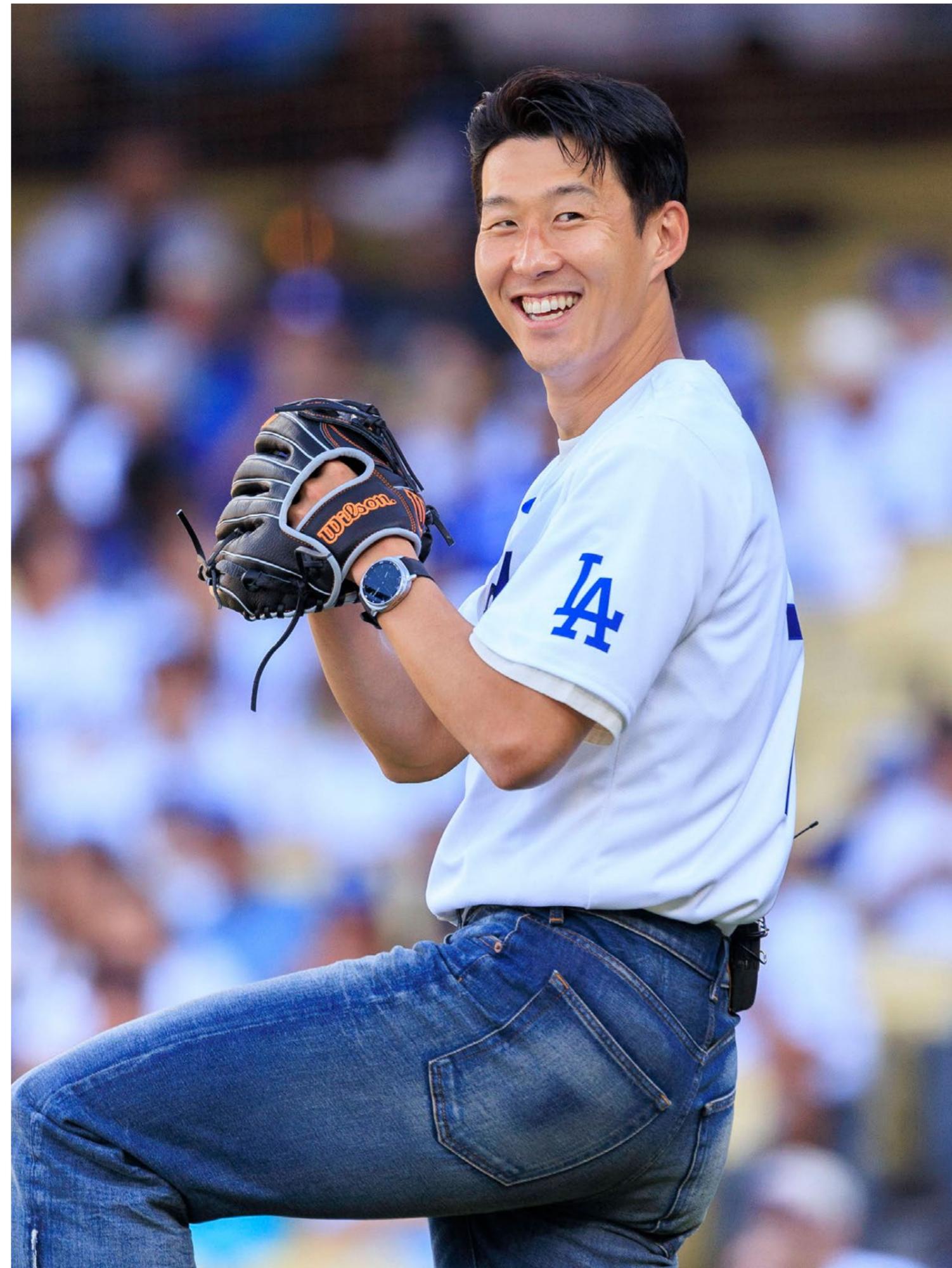
## LA SANTÉ ET LA PERFORMANCE DES JOUEURS : UNE PRIORITÉ - COMPARAISON DES DURÉES DES PAUSES HORS SAISON DANS LES DIFFÉRENTS SPORTS

Une comparaison entre les différents sports est particulièrement pertinente compte tenu du débat de plus en plus important sur la surcharge de travail des footballeurs. Contrairement à de nombreux autres sports dont les intersaisons sont définies et les structures de compétition plus cohérentes, les footballeurs de haut niveau, en particulier ceux qui participent à des compétitions internationales de clubs et à des rencontres de l'équipe nationale, sont confrontés à des calendriers qui s'étalent sur toute l'année. La saison de football moderne comprend non seulement des matches de championnat et de coupe nationaux, mais aussi des pauses internationales, des tournois continentaux et des compétitions récemment élargies telles que la Coupe du monde des clubs de la FIFA. **Ces obligations qui se chevauchent entraînent de longues périodes de travail, de courtes pauses hors saison et de nombreux déplacements internationaux.** Cette analyse vise à replacer ces difficultés de récupération dans leur contexte en comparant la durée des intersaisons avec celle d'autres sports de haut niveau.

Un indicateur significatif et comparable est la durée de la pause hors saison, une période vitale pour la récupération physique et mentale. Dans la plupart des grands sports, la durée de cette pause hors saison est clairement définie et strictement respectée. Les athlètes de la NBA, de la MLB et de l'AFL, par exemple, bénéficient généralement de trois à quatre mois de hors-saison structurée, protégés par des conventions collectives et intégrés dans le calendrier annuel en tant que garanties non négociables pour le bien-être des joueurs.

Dans le football professionnel, **les experts médicaux et les entraîneurs fixent une période de pause hors saison d'au moins 28 jours** pour permettre la récupération physique et mentale. En outre, une **période minimale de réentraînement de 28 jours est jugée nécessaire avant que les joueurs ne reprennent les matches de compétition**, afin qu'ils puissent se remettre en forme en toute sécurité et courent moins le risque de se blesser.

Dans d'autres disciplines, les pauses prolongées ne sont pas accessoires mais fondamentales pour le bien-être des joueurs. Elles sont intégrées dans les calendriers des ligues et garanties par les conventions collectives. La programmation typique de ces sports, sans compétitions qui se chevauchent, permet des périodes de récupération plus longues tout au long de la saison, offrant ainsi un temps crucial pour le repos, la préparation et la prévention des blessures.



# « DURÉE DE LA PAUSE HORS-SAISON DES PRINCIPAUX SPORTS

Les footballeurs de haut niveau bénéficient de périodes de repos hors saison nettement plus courtes que leurs homologues d'autres sports

■ DURÉE DE LA PAUSE HORS-SAISON EN SEMAINES



« Je retiens souvent la NBA comme exemple. Ils disputent 80 matches en quelques mois, et peuvent se reposer quatre mois. Là, ils récupèrent vraiment. Le problème, c'est que chez nous c'est complet, puis nous avons seulement trois semaines de repos.

**PEP GUARDIOLA**  
(MANCHESTER CITY, MANAGER)



« Racontez ça aux États-Unis, avec la NBA et la NFL, ils n'arriveront pas à comprendre. »

**THIBAUT COURTOIS**  
(REAL MADRID & BELGIQUE)



Source : Étude du suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

NB : l'analyse est fondée sur les saisons 2024/25 ou 2024 pour tous les sports. La période hors saison est définie comme la période entre les saisons passée entièrement sans engagement (professionnel) de club ou d'équipe nationale.

# 05

## CHARGE LIÉE AUX DÉPLACEMENTS ET RÉCUPÉRATION : BILAN DE LA SAISON 2024/25

Avec des déplacements transfrontaliers incessants qui s'ajoutent à un calendrier de matches déjà saturé, les joueurs sont confrontés à des conditions de récupération qui sont loin d'être suffisantes. Les longs trajets, les changements de fuseau horaire et les courts intervalles entre les matches mettent les joueurs à rude épreuve, tant sur le plan physique que mental. Ce chapitre examine comment les contraintes liées aux déplacements nuisent à la récupération et à la performance, soulignant le besoin urgent d'une planification plus coordonnée du calendrier, de garanties minimales et d'une gouvernance responsable afin de préserver la santé et la performance des joueurs.

« Honnêtement, je pense que c'est dangereux. La semaine dernière, nous avons joué contre City, je pense qu'ils ont joué à nouveau deux jours plus tard – c'est vraiment trop. »

**JURRIËN TIMBER**  
(ARSENAL FC & PAYS-BAS)



# 05

## CHARGE LIÉE AUX DÉPLACEMENTS ET RÉCUPÉRATION

### INTRODUCTION

Les joueurs modernes sont confrontés à des contraintes de plus en plus importantes en matière de déplacements internationaux, car l'expansion du calendrier exige désormais de nombreux voyages avec un temps de récupération minimal. Cela suppose des périodes de récupération de plus en plus courtes entre les matches et de longs voyages. De tels déplacements, en particulier sur plusieurs continents et fuseaux horaires, créent un stress physiologique cumulatif qui peut augmenter les risques de blessure, nuire aux performances, perturber le sommeil et la récupération, et poser des risques à long terme pour le bien-être des joueurs.

Ce chapitre présente des études de cas de joueurs qui mettent en évidence l'énorme charge liée aux déplacements et les courtes périodes de récupération qui pèsent généralement sur les footballeurs de haut niveau. Il comprend également une analyse comparative qui classe les trois meilleurs joueurs de chaque région membre de la FIFPRO en fonction de la distance totale cumulée des déplacements internationaux (transfrontaliers) au cours de la saison 2024/25.

### DÉCLARATIONS DE CONSENSUS MÉDICAL CONCERNANT LES DÉPLACEMENTS ET LA RÉCUPÉRATION



Les déclarations de consensus suivantes présentent les principales recommandations médicales pour la gestion de la charge de travail et de la récupération liées aux déplacements. Elles soulignent la nécessité de tenir compte de la fatigue liée au déplacement et du décalage horaire, d'assurer un repos adéquat après les vols long-courriers et de veiller à ce que les joueurs soient complètement rétablis avant de reprendre l'entraînement ou la compétition, afin de préserver leur santé et leurs performances.

01

L'augmentation de la charge liée aux déplacements, qui se traduit par une fatigue de voyage ou un décalage horaire, doit être prise en compte lors de l'établissement des calendriers des rencontres.

02

Une période de repos devrait être prévue entre un vol long-courrier et l'inclusion ultérieure dans l'équipe afin de permettre une récupération adéquate de la fatigue du vol ou du décalage horaire.



**Cliquez ici pour découvrir les 12 déclarations de consensus médical.**

Source : FIFPRO's 'Medical Position Statement on Minimum Player Workload Safeguards in Men's Professional Football' study (Juin 2025)  
(Position médicale sur les garanties relatives à la charge de travail minimale des joueurs dans le football professionnel masculin)



## CHARGE LIÉE AUX DÉPLACEMENTS INTERNATIONAUX

Top 3 des joueurs ayant la plus grande distance de déplacement international (transfrontalier) par région

Région	Rang	Nom	Club	Nationalité	Distance de déplacement international (km)	Durée du déplacement international (en heures)	Nombre de trajets internationaux
ASIE ET OCÉANIE	1	MATHEW RYAN			169 087	217,7	23
	2	MARKO STAMENIC			167 260	215,4	23
	3	BEN WAINE			156 748	198,4	11
AMÉRIQUE DU SUD	1	ENZO FERNANDEZ			149 010	194,8	29
	2	MANUEL UGARTE			135 778	178,7	30
	3	MOISÉS CAICEDO			134 134	175,6	27
AMÉRIQUE DU NORD ET CENTRALE	1	FRANCISCO CALVO			128 985	166,2	18
	2	CÉSAR MONTES			119 661	153,0	13
	3	MATT TURNER			96 778	125,6	16
AFRIQUE	1	ANDRÉ ONANA			127 148	169,0	33
	2	KALIDOU KOULIBALY			109 816	145,4	27
	3	TEBOHO MOKOENA			109 759	142,3	18
EUROPE	1	RUBEN NEVES			87 827	116,4	22
	2	ARDA GÜLER			83 048	113,2	30
	3	LUKA MODRIĆ			80 422	111,2	34

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

Cette analyse classe trois joueurs de chaque région membre de la FIFPRO qui ont accumulé le plus grand nombre de déplacements internationaux au cours de la saison 2024/25

Tous les joueurs ont en commun d'appartenir à des clubs européens ou de jouer pour un club basé sur un continent différent de celui de leur pays d'origine. Cela entraîne une charge liée aux déplacements excessive chaque fois qu'ils sont appelés en équipe nationale et qu'ils doivent parcourir de longues distances pour les qualifications ou les tournois, sans qu'il soit suffisamment tenu compte de la récupération avant le match suivant.

**Il convient de noter que la charge liée aux déplacements n'est pas simplement une question de distance ou de temps.** Ces trajets franchissent plusieurs fuseaux horaires et les joueurs n'ont souvent pas assez de temps pour s'acclimater au fuseau horaire local. En outre, les vols longs peuvent être physiquement épuisants, quelles que soient les conditions.

## ÉTUDE DE CAS DE JOUEURS : ANDRÉ ONANA CONCILIER CLUB, PAYS ET DÉPLACEMENTS INCESSANTS

Au cours de la saison 2024/25, le gardien de but de Manchester United et du Cameroun André Onana a connu une charge considérable de déplacements en raison de ses engagements à la fois en club et au niveau international. La distance cumulée de ses déplacements internationaux (transfrontaliers) a atteint 127 148 kilomètres en 33 trajets distincts, ce qui se traduit par environ 169 heures passées en transit, soit l'équivalent de plus d'une semaine complète dans les airs. Au total, il a traversé 69 fuseaux horaires, ce qui souligne le stress physiologique cumulatif associé aux fréquents trajets long-courriers.

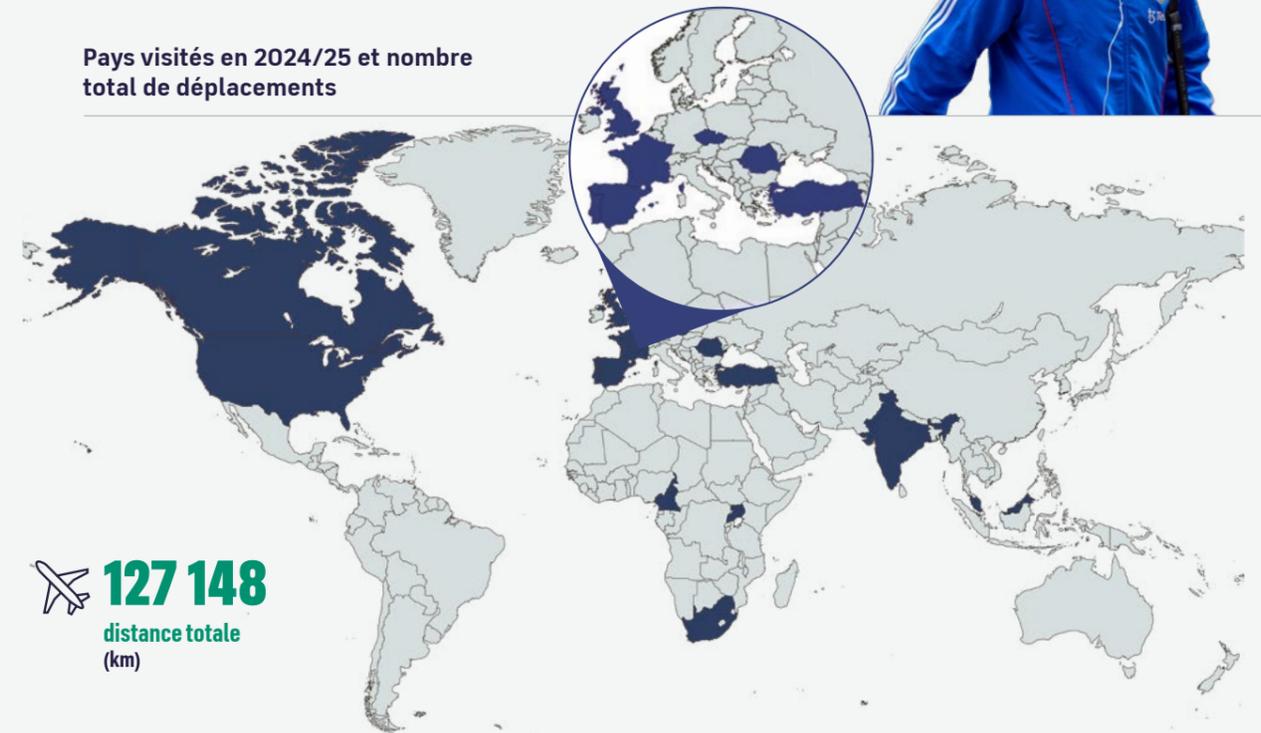
En ce qui concerne l'équipe nationale, il a parcouru 66 740 kilomètres au cours de 12 déplacements, soit près de 87 heures de vol. Ces apparitions ont été réparties entre les qualifications pour l'AFCON et la Coupe du monde de la FIFA, nécessitant généralement des déplacements à travers l'Afrique, souvent avec des fenêtres de récupération limitées et des défis logistiques tels que des voyages en plusieurs étapes ou des retours tardifs dans les clubs.

Par ailleurs, les engagements au niveau du club ont ajouté une charge presque équivalente, avec 60 407 kilomètres parcourus en 21 voyages, ce qui représente environ 82 heures de voyage en avion. La participation de Manchester United à l'UEFA Europa League, avec des matches de groupe et des matches à élimination directe à travers le continent, a contribué à cette charge. La saison d'Onana comprenait également deux tournées transcontinentales exigeantes : une tournée de pré-saison aux États-Unis à partir de fin juillet 2024, et une tournée d'après-saison immédiatement après la fin de la campagne de Premier League.

**Ce cas illustre la frontière de plus en plus floue entre les obligations compétitives et commerciales dans le football d'élite et la manière dont le poids des déplacements, en particulier pour les joueurs représentant à la fois leur club et leur pays, peut saper les efforts visant à préserver le bien-être des joueurs.**



Pays visités en 2024/25 et nombre total de déplacements



**127 148**  
distance totale (km)

**33** trajets au total (km)  
 **169** temps total (heures)

**69** nombre de fuseaux horaires traversés

**13** différents pays visités pour les engagements en club et équipe nationale

Source : Étude du suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

## ÉTUDE DE CAS DE JOUEURS : MOISÉS CAICEDO

### DÉPLACEMENTS INTERCONTINENTAUX AVEC RÉCUPÉRATION MINIMALE

Pour de nombreux footballeurs professionnels, les longs trajets à travers plusieurs fuseaux horaires font partie de leur routine. Cela peut nuire à leurs performances et à leur bien-être, en particulier lorsqu'ils doivent jouer immédiatement après un long vol, avec un temps de récupération minimal. Les exigences des équipes nationales, telles que les qualifications pour la Coupe du monde de la FIFA, créent souvent des charges de travail inégales entre les joueurs, en particulier pour les internationaux sud-américains basés en Europe, qui doivent effectuer de fréquents voyages transcontinentaux.

Les matches de qualification pour la Coupe du monde de la CONMEBOL nécessitent en moyenne des trajets aller-retour de plus de 12 000 kilomètres. Au cours d'une saison, si l'on ajoute à cela les déplacements en club, les joueurs peuvent accumuler 100 000 kilomètres de voyages internationaux. Les organisateurs de compétitions concurrentes prennent rarement en compte cette question importante. Les fenêtres internationales imposées par la FIFA pour les matches des équipes nationales, qui durent généralement neuf jours, comportent habituellement deux matches à la suite l'un de l'autre. Ces périodes dédiées commencent généralement un jour après les matches de club. De même, on attend souvent des joueurs qu'ils soient disponibles pour représenter leur club dans les 48 à 72 heures qui suivent.

Le calendrier de Moisés Caicedo pour l'automne 2024 illustre parfaitement ce problème. Le 6 octobre, Caicedo a joué 90 minutes en Premier League anglaise, la fenêtre internationale débutant le lendemain. Seulement 102 heures après son match à Londres, Caicedo a joué 90 minutes lors d'un match de qualification pour la Coupe du monde contre le Paraguay, bien qu'il ait parcouru 9 225 kilomètres entre les deux matches peu de temps auparavant. Pour le deuxième match, il a eu un peu plus de temps pour récupérer (120 heures), mais il a dû parcourir 4 499 kilomètres supplémentaires entre l'Équateur et l'Uruguay.

Bien qu'il ait parcouru près de 25 000 kilomètres pendant la période internationale, Caicedo était de retour pour le match suivant de Premier League contre le Liverpool FC le 20 octobre. **Malgré le nombre excessif de kilomètres parcourus, il a tout de même débuté ce match et a joué 90 minutes.** Au cours de cette période de 14 jours, Caicedo a joué un total de 360 minutes sur deux continents et dans trois pays, avec un temps de récupération moyen de 110,8 heures, tout en parcourant en avion plus de la moitié de la longueur de l'équateur.

Cet exemple **montre que certains joueurs deviennent indispensables à leur club et à leur équipe nationale, ce qui entraîne souvent une charge de travail importante sans repos adéquat.**



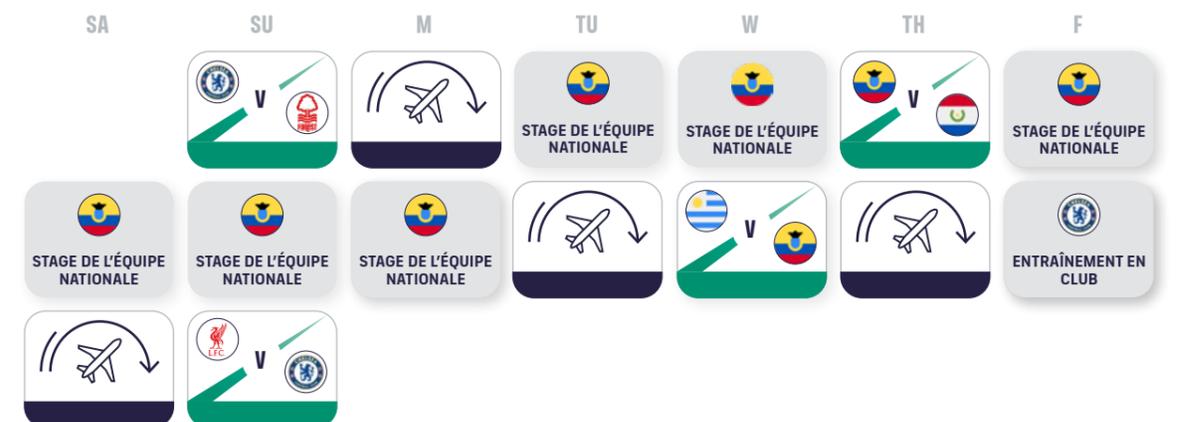
## Trajet transcontinental avec récupération minimum sur 14 jours en octobre 2024

(Distance de vol et nombre de fuseaux horaires traversés affichés pour tous les trajets)



Source : Étude du suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

### Calendrier surchargé de Caicedo (5 - 21 octobre 2024)



## LES CONTRAINTES SUPPLÉMENTAIRES DES TOURNÉES MONDIALES

D'un point de vue historique, les tournées internationales ne sont pas un phénomène nouveau dans le paysage footballistique. Cependant, les contraintes commerciales toujours plus nombreuses imposées aux clubs font que les tournées de pré-saison et d'après-saison sont devenues un rendez-vous régulier et commun dans le calendrier du football. Alors que la pré-saison était autrefois principalement axée sur la condition physique, la préparation tactique et la cohésion de l'équipe, elle est aujourd'hui fortement influencée par l'expansion de la marque, les engagements en matière de sponsoring et la génération de revenus. Les clubs se déplacent d'un continent à l'autre pour organiser des matches devant des publics internationaux, offrant ainsi à des milliers de

supporters une rare occasion de voir leurs joueurs préférés, tout en contribuant à créer de nouveaux marchés et à renforcer les liens avec des partenaires internationaux.

Les tournées d'après-saison, quant à elles, ajoutent une charge de travail supplémentaire, puisqu'elles ont lieu immédiatement après de longues campagnes. Si ces tournées peuvent générer une valeur commerciale importante, elles soulèvent inévitablement des questions sur le bien-être des joueurs : dans quelle mesure des trajets aussi longs affectent-ils la récupération, limitent-ils le temps d'entraînement et risquent-ils de nuire aux performances à court terme et à la santé des joueurs à long terme dans le cadre d'un calendrier du football déjà saturé ?

### TOURNÉES DE PRÉ-SAISON 2024/25

Tournées mondiales de pré-saison et poids croissant sur les joueurs



Le calendrier de la pré-saison 2024/25 est évocateur d'un conflit potentiel entre les impératifs commerciaux et les priorités sportives. Des clubs comme le FC Barcelone, Arsenal, l'AC Milan, le FC Augsburg et le Stade de Reims ont entrepris des tournées aux États-Unis, en Asie et en Afrique, parcourant des dizaines de milliers de kilomètres en quelques semaines seulement.

Le FC Barcelone, l'Arsenal FC et l'AC Milan ont tous structuré leurs programmes de pré-saison autour de tournées aux États-Unis, programmant chacun trois de leurs cinq matches dans ce pays. Pour Barcelone, le trajet a représenté plus de **15 300 km**, tandis qu'Arsenal a parcouru près de **18 300 km** à travers de nombreuses villes américaines. L'AC Milan a également traversé l'Atlantique à deux reprises, parcourant **15 325 km**. Ces tournées n'ont pas seulement soumis les joueurs à des calendriers de voyage éprouvants, mais ont également

donné lieu à des activités commerciales, des apparitions dans les médias et des événements promotionnels en marge des matches eux-mêmes.

C'est le Stade de Reims qui a connu l'itinéraire le plus éprouvant en termes de distance. Dans le cadre d'un programme de huit matches, le club a parcouru plus de **19 200 km** pour se rendre au Japon, disputant quatre matches dans des villes comme Iwata, Machida et Kobe. La décision de tourner au Japon était étroitement liée à la présence de joueurs japonais dans l'équipe, ce qui montre à quel point les marchés de joueurs individuels peuvent influencer sur le calendrier commercial et sportif d'un club. Même le FC Augsburg, qui n'a pas la portée mondiale des clubs d'élite européens, a entrepris des déplacements importants, parcourant plus de **16 900 km** pour deux matches en Afrique du Sud au cours d'un programme de pré-saison de huit matches.

## TOURNÉES DE POST-SAISON 2024/25

### Prolongation de la saison régulière

#### TOURNÉE POST-SAISON MANCHESTER UNITED 2024/25



**2** Matches

**22 778 km**  
Distance totale parcourue

**14** Nombre total de fuseaux horaires traversés



Localités  
**Kuala Lumpur, Malaisie**  
vs Asean All-Stars  
**Hong Kong, Chine**  
vs Hong Kong NT

#### TOURNÉE POST-SAISON RB LEIPZIG 2024 - 25



**1** Match

**20 232 km**  
Distance totale parcourue

**10** Nombre total de fuseaux horaires traversés



Localités  
**Bragança Paulista, Brazil**  
vs Santos FC

La valeur commerciale des matches supplémentaires ne se limite pas aux tournées de pré-saison. Ces dernières années, les tournées d'après-saison sont devenues monnaie courante, en augmentant la charge de travail sur un temps de travail prolongé des joueurs immédiatement après la fin des campagnes nationales.

Après la saison 2024/25, des clubs comme le Manchester United FC et le RB Leipzig ont entrepris des tournées au long cours pour attirer les supporters et les partenaires commerciaux à l'étranger. **3 heures seulement** après son dernier match de Premier League contre Aston Villa, l'équipe de Manchester United a parcouru **10 640 km** jusqu'à Kuala Lumpur pour un match amical contre les ASEAN All-Stars, avant de parcourir **2 525 km** supplémentaires jusqu'à Hong Kong pour un autre match de démonstration, puis **9 618 km** pour revenir à Manchester. Certains joueurs, dont André Onana, Diogo Dalot et Harry Maguire, ont également fait une escale commerciale à Mumbai, soit un vol supplémentaire de **3 598 km** depuis Kuala Lumpur.

Le RB Leipzig a entrepris un voyage transatlantique au Brésil, parcourant un total de **20 000 km** pour un match contre le Santos FC à Bragança Paulista. La tournée s'est étendue au-delà du match sur le terrain, comprenant un camp d'entraînement à l'académie du RB Bragantino, des séances d'entraînement publiques, des initiatives communautaires, des engagements médiatiques et des collaborations avec Red Bull et ses athlètes. Conçue pour combiner la préparation sportive avec des activités commerciales, promotionnelles et d'engagement des supporters, la tournée reflète la mondialisation croissante du football de club et les contraintes de plus en plus importantes imposées aux joueurs en dehors des obligations traditionnelles liées aux matches.

## NOUVELLE TENDANCE : DÉPLACEMENT DES MATCHES NATIONAUX À L'ÉTRANGER

La mondialisation du football ne se limite pas aux tournées de pré-saison et d'après-saison. Les clubs explorent de plus en plus la possibilité d'organiser des matches du championnat national sur les marchés internationaux afin d'élargir leur base de supporters et leurs débouchés commerciaux.

Le match à domicile de l'AC Milan contre Como en Serie A ainsi pu être disputé par exemple à Perth, en Australie, à **13 702 km** de Milan, après approbation de la fédération italienne de football (FIGC). De même, la fédération espagnole de football (RFEF) a approuvé une demande pour que le match de décembre de la Liga entre le Villarreal CF et le FC Barcelone soit joué à Miami, à **7 400 km** du stade du Villarreal CF.

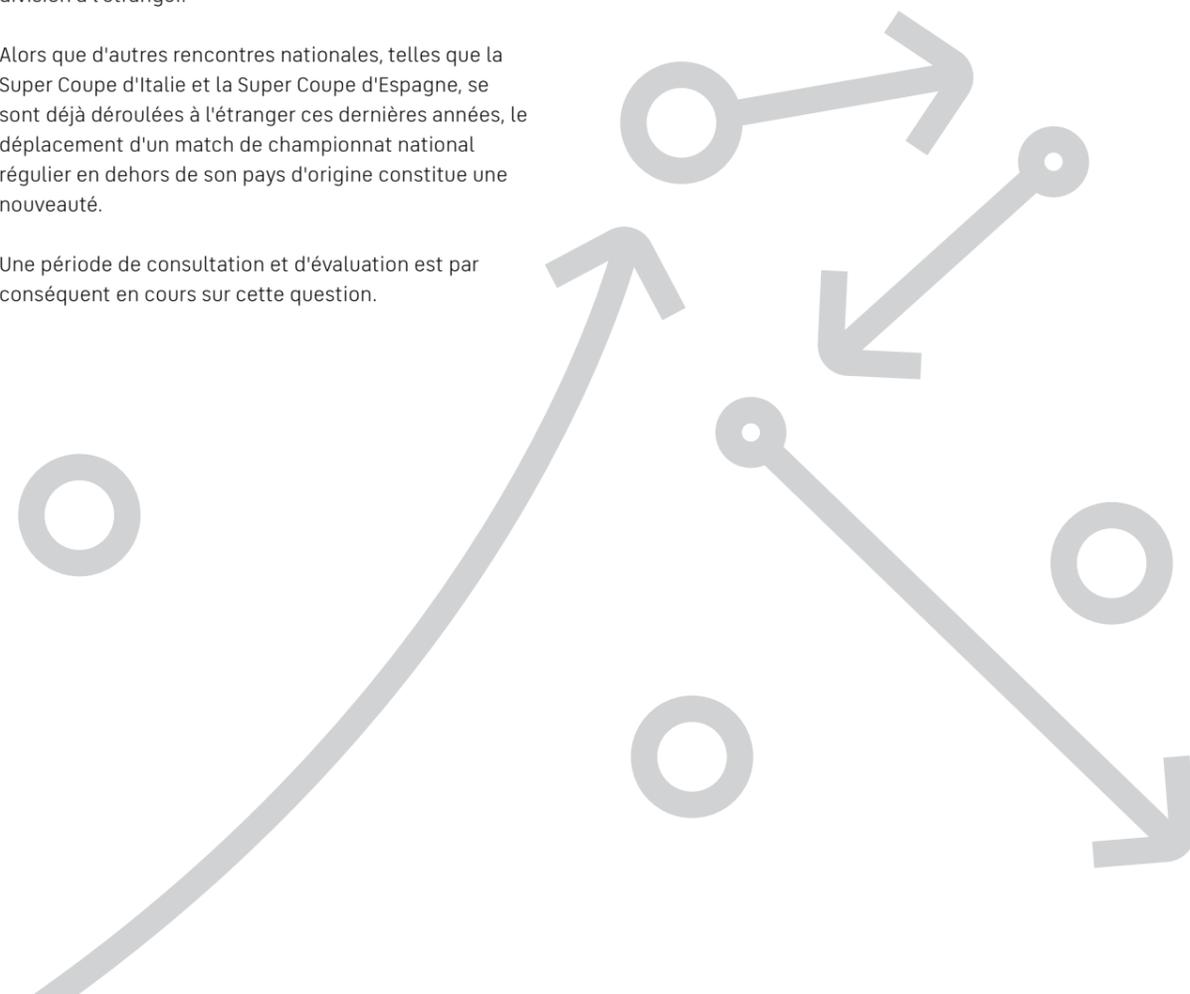
Si ces initiatives peuvent générer des avantages commerciaux, elles posent également problème en ce qui concerne le bien-être des joueurs, les marchés nationaux, les supporters locaux et le tissu culturel du football en Europe. En revanche, la Premier League anglaise et la Bundesliga ont confirmé qu'elles n'avaient pas l'intention d'organiser des matches de première division à l'étranger.

Alors que d'autres rencontres nationales, telles que la Super Coupe d'Italie et la Super Coupe d'Espagne, se sont déjà déroulées à l'étranger ces dernières années, le déplacement d'un match de championnat national régulier en dehors de son pays d'origine constitue une nouveauté.

Une période de consultation et d'évaluation est par conséquent en cours sur cette question.

Du point de vue du joueur, **les vols long-courriers, les multiples changements de fuseaux horaires et le temps de récupération minimal avant la semaine de jeu nationale suivante peuvent perturber les programmes d'entraînement, intensifier le décalage horaire et limiter la préparation aux matches de compétition.** Les joueurs sont inévitablement confrontés à une fatigue physique et mentale accrue, ce qui augmente le risque de blessure et peut compromettre les performances sur le terrain.

Alors que le football continue à se mondialiser, trouver le juste équilibre entre les ambitions commerciales et la santé, le bien-être et les performances des joueurs devient l'un des défis les plus importants à relever pour l'équilibre et la programmation du calendrier des matches.



## Délocalisation internationale des prochains matches de la Serie A et de la Liga Mise en évidence du décalage horaire et des difficultés de déplacement



# 06

## CHALEUR EXTRÊME ET CONDITIONS DE MATCH : BILAN DE LA SAISON 2024/25

Les joueurs sont régulièrement confrontés à des chaleurs extrêmes et à des environnements difficiles, mettant à l'épreuve leurs limites bien au-delà des conditions optimales. Ce chapitre examine l'impact des températures élevées et des conditions météorologiques défavorables sur la sécurité et les performances des joueurs, en se penchant sur des rencontres récentes où les conditions ont suscité des inquiétudes quant au bien-être des athlètes.

« Incroyable, cette chaleur. En fait, c'est très dangereux de jouer à ce moment-là. La vitesse de jeu n'est plus la même. Tout devient très lent. Espérons qu'ils changeront les horaires, l'année prochaine, avant tout pour que le football continue à être agréable et attractif. »

ENZO FERNÁNDEZ  
(CHELSEA FC & ARGENTINE)



## 06

**CHALEUR EXTRÊME ET  
CONDITIONS DE MATCH****CHALEUR EXTRÊME - CHARGE DU JOUEUR ET ATTÉNUATION DES RISQUES**

**La chaleur extrême peut poser de graves problèmes pour la sécurité et la santé des joueurs et des participants. C'est en particulier la chaleur extrême et les exigences physiques du football qui font que les joueurs sont confrontés à des défis uniques dans ce contexte. Il est donc important d'apporter des réponses ciblées, par le biais d'une coopération entre la direction, les joueurs et leurs représentants collectifs.**

**Contexte : chaleur et sécurité au travail :** Dans l'environnement de travail spécifique des footballeurs, la sécurité et la santé font référence à un large éventail de questions relatives à la main-d'œuvre qui ont un impact sur leur santé et leur bien-être. De même, la sécurité et la santé sur le lieu de travail sont essentielles pour garantir l'intégrité et la pérennité des compétitions. Dans ce contexte, la gestion des conditions météorologiques extrêmes et l'atténuation de la chaleur sont au cœur des opérations des jours de match et des aspects généraux de la gestion des compétitions de football. Il en va des aspects commerciaux tels que les relations avec les diffuseurs et les sponsors comme des aspects liés à la gestion des foules tels que les déplacements et les exigences en matière de sécurité pour les fans et les supporters.

Alors que nombre de travailleurs sont exposés à des risques croissants en raison de la chaleur extrême, **les athlètes exercent un métier particulièrement éprouvant physiquement, dans lequel ils sont confrontés à des défis uniques nécessitant des réponses spécifiques**, par le biais d'une coopération entre la direction de la compétition, les joueurs et leurs représentants collectifs. L'implication des travailleurs est une composante essentielle de la sécurité et de la santé au travail (SST), en particulier dans les environnements à forts enjeux et à rythme soutenu comme le football professionnel.

**CHANGEMENT CLIMATIQUE ET FOOTBALL**

Le changement climatique et les conditions météorologiques extrêmes qu'il entraîne influenceront notre capacité à participer et à assister à des matches de football sans discrimination entre les régions, les personnes ou les politiques. L'empreinte mondiale du football le rendra particulièrement exposé aux effets du changement climatique, car chaque région de la Terre en subira les effets différemment. La façon dont le changement climatique se manifestera dans le football dépendra surtout des températures, de la qualité de l'air, des précipitations et des inondations, ainsi que des catastrophes naturelles. Le changement climatique posera un problème majeur auquel le football devra s'empressement de répondre, il faudra nous y préparer.

**LIGNES DIRECTRICES RELATIVES À LA CHALEUR ET NORMES CONVENUES COLLECTIVEMENT**

L'International Football Association Board (IFAB), garant indépendant des règles du football, ne dispose pas actuellement de normes pour la gestion des conditions météorologiques extrêmes et de la chaleur pendant les compétitions. Bien que les lois prévoient des dispositions relatives à la consommation de boissons et aux pauses de rafraîchissement, il incombe aux organisateurs de la compétition de déterminer les conditions météorologiques qui justifient ces pauses.

Les lignes directrices de la FIFA en matière de chaleur indiquent qu'un indice de température au thermomètre-globe mouillé (WBGT) supérieur à 32°C entraîne un risque extrême de maladies liées à la chaleur et que, par conséquent, des pauses de rafraîchissement à environ 30 minutes de chaque mi-temps d'un match doivent être mises en œuvre comme mesure d'atténuation, ou que le match doit être retardé ou remis à une date ultérieure.

**Bien que les lignes directrices de la FIFA soient une référence dans le secteur du football professionnel pour de nombreuses confédérations continentales et ligues nationales, elles n'ont pas été mises à jour depuis près de 20 ans.**

Dans le contexte spécifique du football professionnel, les lignes directrices de la Fédération Internationale de Football Association (FIFA) en matière de chaleur sont souvent appliquées par défaut. Pourtant, elles semblent moins protectrices que les directives d'autres sports ou de pays traditionnellement exposés à des conditions de chaleur extrême. Les protocoles adoptés lors des compétitions nationales fixent par exemple des normes de protection plus rigoureuses pour les joueurs et la compétition. L'écart entre les protocoles existants adoptés dans certains cas par les ligues, les experts et les syndicats de joueurs et les normes existantes de la FIFA pour les prochaines compétitions telles que les Coupes du Monde des Clubs de la FIFA 2026 et 2030 (ainsi que d'autres compétitions au niveau national ou international) nécessite aujourd'hui une attention particulière car les politiques de compétition doivent s'adapter à une planète qui se réchauffe.

**POINT DE VUE D'UN EXPERT****LES ATHLÈTES SONT DES TRAVAILLEURS ; ILS ONT BESOIN D'ÊTRE PROTÉGÉS DE LA CHALEUR****MANAL AZZI**

Spécialiste en charge de la Sécurité et santé au travail (SST),  
Organisation internationale du travail (OIT)

**La chaleur est un tueur silencieux qui menace des millions de travailleurs dans le monde. Chaque année, plus de 2,4 milliards de travailleurs sont confrontés à la hausse des températures et à une exposition nocive au soleil, ce qui entraîne près de 19 000 décès dus au cancer de la peau et des millions de blessures. Les footballeurs professionnels, dont le travail est parmi les plus exigeants physiquement, sont particulièrement exposés et ont un besoin urgent de protection.**

Le danger commence avec une chaleur excessive. La hausse des températures et de l'humidité crée des environnements dangereux. Cet été, les footballeurs européens ont joué dans des environnements plus chauds qu'il y a dix ans.

Les athlètes sont confrontés à des risques particuliers parce qu'ils génèrent de la chaleur métabolique en faisant des efforts. Plus ils jouent intensivement et longtemps, plus ils sont exposés à la chaleur, ce qui augmente les risques de fatigue et d'étourdissement, de coup de chaleur et de maladies à long terme telles que les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Les risques vont au-delà des risques physiques. Les footballeurs subissent une pression psychologique intense, jouant souvent malgré la douleur et cachant les symptômes. La multiplication des matches, la réduction des périodes de repos et le chevauchement des saisons aggravent la fatigue, les blessures, l'anxiété et la dépression.

L'OIT promeut la protection des travailleurs depuis plus d'un siècle, en soulignant que tous les travailleurs, y compris les athlètes, ont droit à des lieux de travail sûrs et sains. La santé comprend le bien-être physique et mental, directement lié à la sécurité sur le lieu de travail.

Les employeurs doivent veiller à ce que les lieux de travail ne présentent aucun risque pour la santé. Mais les lois ne suffisent pas ; il faut aussi une culture d'entreprise et un dialogue constructif avec les travailleurs. Les athlètes et leurs représentants ont besoin d'informations, de formation et d'une voix dans les décisions relatives à la sécurité.

Ce principe de gouvernance collective a été la clé de l'accord mondial du travail historique négocié par la FIFPRO et le Forum mondial des ligues avec le soutien de l'OIT. Il protège les droits des footballeurs par le biais d'une prise de décision partagée, ouvrant une nouvelle ère de dialogue social et d'autonomisation.

**Avec la hausse des températures et l'augmentation de la charge de travail, ces protections sont plus vitales que jamais. La gestion de la chaleur extrême et des horaires intensifs exige de la coopération, du respect et une gouvernance proactive. L'OIT est prête à soutenir le football dans la construction d'un avenir plus sûr et plus sain pour les joueurs du monde entier.**

## COMPÉTITIONS DE FOOTBALL : GESTION DES TEMPÉRATURES EXTRÊMES

Des risques spécifiques découlent de la région, du calendrier et du format de la compétition. Alors que les compétitions des ligues nationales ont traditionnellement plus de latitude pour adapter les heures de coup d'envoi ou gérer les reports de match, le format comprimé d'un tournoi laissera moins de place pour prendre de telles mesures de sécurité sans répercussions significatives sur l'ensemble du calendrier du tournoi.

### ATTÉNUATION DE LA CHALEUR - ÉLABORATION D'UNE POLITIQUE ET D'UN PROTOCOLE

Pour renforcer la sécurité des joueurs et des participants, chaque compétition doit prévoir l'élaboration d'une politique d'atténuation de la chaleur basée sur diverses mesures :

- 01 **Élimination** - Report des matches en cas de chaleur extrême.
- 02 **Programmation des matches** - Adaptation de la durée ou du lieu des matches pour réduire l'exposition à la chaleur.
- 03 **Mesures techniques** - Fournir de l'ombre, des stations de refroidissement, des installations d'hydratation et d'autres mesures pratiques pour minimiser l'impact de la chaleur extrême.
- 04 **Mesures administratives** - Mise en œuvre de programmes de sensibilisation, surveillance des conditions de chaleur et établissement de protocoles de sécurité applicables entre l'organisateur de la compétition et le syndicat des joueurs.
- 05 **Mesures de protection individuelle** - Garantie de l'hydratation, de l'acclimatation et de l'utilisation d'aides au refroidissement telles que des bains de glace ou des serviettes rafraîchissantes.

### FIFPRO - NORMES D'ATTÉNUATION DE LA CHALEUR

Afin de mieux protéger la santé et les performances des joueurs lors des entraînements et des matches par temps chaud, la FIFPRO préconise depuis de nombreuses années l'application de ses seuils WBGT et des stratégies d'atténuation correspondantes, à savoir :

- » un WBGT supérieur à 26°C (ou une température ambiante supérieure à 30°C) devrait justifier des pauses de rafraîchissement pendant les matches ;
- » un WBGT supérieur à 28°C (ou une température ambiante supérieure à 36°C) devrait entraîner le report ou l'ajournement des matches jusqu'à ce que les conditions pour les joueurs et les officiels (et les supporters) soient plus sûres ;
- » un WBGT (et/ou la température ambiante) doit être mesuré sur place avant chaque match et chaque séance d'entraînement (par exemple, deux heures), et les principales parties prenantes (par exemple, les joueurs, les entraîneurs, les officiels de match, les médecins de l'équipe) doivent être consultés sur les risques potentiels ;
- » Outre les pauses de rafraîchissement supplémentaires, d'autres stratégies d'atténuation (par exemple, acclimatation à la chaleur/acclimatation, méthodes de rafraîchissement, disponibilité de boissons fraîches tout autour du terrain de football) doivent être planifiées et utilisées pour les matches et les entraînements, la responsabilité de leur mise en œuvre incombant aux équipes et aux personnes concernées.

Les organisateurs de compétitions et les syndicats de joueurs devraient surveiller ensemble les prévisions météorologiques nationales et locales afin d'estimer les conditions de chaleur potentielles et se concerter ensuite avec toutes les parties prenantes pour ne pas programmer les matches aux heures les plus chaudes de la journée (par exemple, les matches à la mi-journée), là où la chaleur risque d'être la plus forte. Cela permettrait d'éviter d'exposer les joueurs à des risques de maladies liées à la chaleur.

D'autres mesures d'atténuation sont également disponibles dans les [Guidelines and Mitigation Strategies for Hot Conditions in Professional Football - FIFPRO World Players' Union](#) (Lignes directrices et stratégies d'atténuation en cas de fortes chaleurs dans le football professionnel - FIFPRO World Players' Union)

## COUPE DU MONDE DES CLUBS DE LA FIFA : UNE ÉTUDE DE CAS POUR LA PLANIFICATION DES COMPÉTITIONS, LE DÉVELOPPEMENT DU PROTOCOLE ET LES OPÉRATIONS DU JOUR DE MATCH

La Coupe du monde des clubs de la FIFA 2025 s'est déroulée pendant l'été aux États-Unis dans des conditions qui ont posé des défis importants aux joueurs, notamment en raison des températures élevées et du mauvais temps. Ces conditions ont non seulement pesé sur l'énergie que les joueurs pouvaient déployer au cours d'un match, mais elles ont également entraîné des risques pour leur santé.

### PLANIFICATION DE SCÉNARIOS POUR LES RISQUES LIÉS À LA CHALEUR

Sur la base d'estimations historiques des températures et des taux d'humidité de l'après-midi, les indices WBGT dans les 11 villes hôtes de la Coupe du monde des Clubs de la FIFA 2025 devaient varier de 18,6°C à Seattle WA à 29,3°C à Philadelphie PA et Washington DC Sur la base des données les plus récentes, à savoir les températures et les taux d'humidité de l'après-midi de juin 2024, les indices WBGT dans les 11 villes hôtes de la Coupe du monde des Clubs de la FIFA 2025 étaient compris entre 20,1°C à Seattle et 29,3°C à Philadelphie PA et Washington DC.

Selon les lignes directrices de la FIFPRO/PFA relatives à la chaleur, le risque de maladies liées à la chaleur a été qualifié d'extrême pour tous les indices WBGT de juin 2024, à l'exception de quatre d'entre eux, ce qui justifie le report des matches jusqu'à ce que les conditions soient plus sûres pour les joueurs et les officiels (et les supporters).

La Coupe du monde des Clubs de la FIFA 2025 s'est déroulée aux États-Unis du 14 juin au 13 juillet 2025. Trente-deux clubs de l'AFC, de la CAF, de la Concacaf, de la CONMEBOL, de l'OFC et de l'UEFA étaient impliqués et ont disputé un total de 63 matches dans 11 villes (12 stades impliqués).

Pour la phase de groupe, les heures de coup d'envoi étaient les suivantes :



Les heures de coup d'envoi revêtent une importance particulière, car le calendrier des matches est aligné sur les audiences des chaînes de télévision européennes et sur les pics de chaleur au cours de la journée.

Ces 24 matches ont été disputés dans les villes hôtes suivantes :



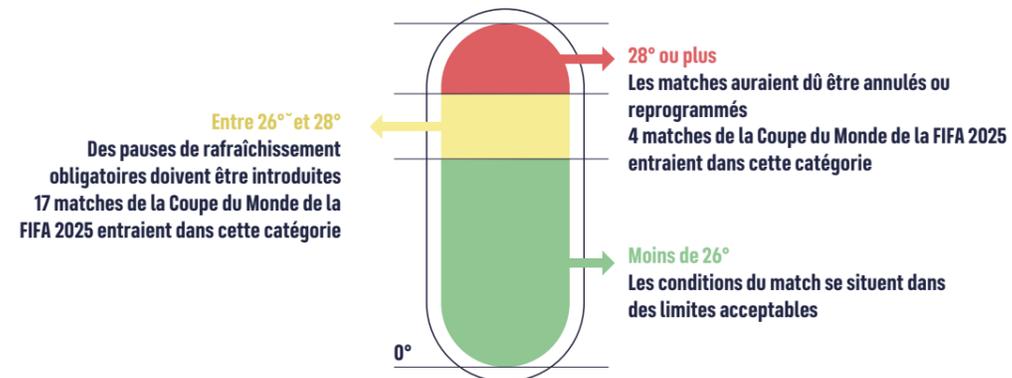
Compte tenu de la période de l'année, des heures de coup d'envoi et de la situation géographique de ces villes hôtes, ainsi que des conditions de chaleur historiques, il a été anticipé que les joueurs, les supporters et les officiels seraient confrontés à un risque raisonnablement élevé d'être exposés à des conditions de chaleur extrême.

Par conséquent, il a été prévu que des mesures supplémentaires et des lignes directrices adaptées en matière de chaleur, ainsi que des stratégies d'atténuation connexes, s'avéreraient nécessaires pour protéger la santé et les performances des joueurs.

## COUPE DU MONDE DES CLUBS DE LA FIFA : GESTION DES TEMPÉRATURES EXTRÊMES

La récente Coupe du monde des clubs a mis en évidence de nombreux incidents liés à des conditions climatiques extrêmes, les joueurs déclarant que leurs performances diminuaient et qu'ils luttaienent contre les vertiges et la fatigue. Les joueurs et les entraîneurs ont fait part de leurs inquiétudes.

### Indice de température humide (WBGT) à la Coupe du Monde des Clubs de la FIFA 2025



Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

### Détails des matches dans « l'annulation » ci-dessus

Date et heure du coup d'envoi (EST)	Date et heure du coup d'envoi (EST)	Lieu (ville)	Température (°C)	Humidité (%)	WBGT (°C)	Participation
24/06/2025 - 15 H	Benfica vs Bayern	Bank of America Stadium (Charlotte)	37	40	29.3	33 287
26/06/2025 - 15 H	Wydad AC vs Al Ain	Audi Field, (Washington, D.C.)	33	56	28.2	10 785
18/06/2025 - 15 H	Real Madrid vs Al Hilal	Hard Rock Stadium (Miami)	32	63	28.1	62 415
24/06/2025 - 15 H	Auckland vs Boca Juniors	Geodis Park, (Nashville)	34	49	28.0	16 899

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

Les quatre matches de la Coupe du monde des clubs figurant dans le tableau ont tous atteint un WBGT supérieur à 28°C. Selon les directives de la FIFPRO, ces matches auraient idéalement dû être annulés ou reprogrammés pour ne pas compromettre la sécurité des joueurs.

La situation était en partie due à la programmation, les quatre matches étant disputés à 15 heures, ce qui est naturellement l'un des moments les plus chauds de la journée, en particulier pendant l'été américain. En outre, 17 autres matches de la compétition (27%) ont atteint des indices WBGT qui, selon les directives de la FIFPRO, étaient proches du seuil d'annulation/de reprogrammation (26°C-28°C) et nécessitaient des pauses boissons obligatoires. Cela souligne l'ampleur du défi auquel sont confrontés les joueurs et toutes les personnes impliquées le jour de match.

En conséquence, la Coupe du Monde des Clubs de la FIFA 2025 a fait l'objet de plusieurs changements ad hoc dans les protocoles de match et les politiques liées à la chaleur, car l'organisateur du tournoi, les équipes participantes et les joueurs ont essayé de s'adapter aux circonstances.

### Autres problèmes météorologiques majeurs pendant la Coupe du monde des clubs

Bien que la chaleur ait été un facteur majeur de la Coupe du monde des clubs, d'autres phénomènes climatiques se sont également produits pendant la compétition, six matches ayant été retardés de deux heures en raison d'orages et de fortes pluies, ce qui a encore compliqué la logistique des jours de match. Ces événements climatiques extrêmes supplémentaires, ainsi que l'impact bien documenté des conditions de chaleur, suggèrent que les organisateurs de compétitions devraient accorder une plus grande attention à la localisation et au calendrier des compétitions. Le simple fait d'ajouter des rencontres supplémentaires à des créneaux « apparemment » libres dans le calendrier des matches n'affecte pas seulement le bien-être des joueurs et la qualité des performances sur le terrain, mais crée également des défis logistiques, car certains climats peuvent empêcher le football d'être joué à des endroits spécifiques à des moments particuliers.



## CONDITIONS DE MATCH SOUS UNE CHALEUR INTENSE LORS DE LA COUPE DU MONDE DES CLUBS DE LA FIFA 2025

La Coupe du Monde des Clubs de la FIFA 2025 s'est déroulée au cœur de l'été aux États-Unis, avec des températures frôlant ou dépassant souvent les limites des conditions de jeu sûres. Ces conditions ont suscité de nombreuses critiques quant à la programmation de l'événement et au choix des sites, beaucoup se demandant si des mesures adéquates avaient été prises pour protéger le bien-être des joueurs. Les commentaires sur la chaleur et les conditions de match dangereuses ont été un thème récurrent, les joueurs et les managers se plaignant directement et citant la

chaleur comme un facteur important dans leur préparation et leurs performances. Les exemples suivants n'illustrent qu'une partie des préoccupations exprimées tout au long du tournoi.



« Les spectateurs aiment voir un football intensif, agressif, avec des moments forts, alors quand il fait trop chaud, il est difficile de jouer ce genre de football. »



**NIKO KOVAC**  
(BORUSSIA DORTMUND, MANAGER)



« C'est terrible, cette chaleur. Mes orteils étaient douloureux, mes ongles me faisaient mal. Je ne pouvais ni m'arrêter ni démarrer. Enfin, c'est incroyable. »



**MARCOS LLORENTE**  
(ATLÉTICO DE MADRID)



« La chaleur est incroyable. L'autre jour, j'ai été pris de vertiges en jouant et j'ai dû m'allonger sur le sol. En fait, il est très dangereux de jouer à ce moment-là. C'est très dangereux. »



**ENZO FERNÁNDEZ**  
(CHELSEA FC)



« Le match a été clairement influencé par la température », se souvient-il. « Le moment est idéal pour les supporters européens, mais les équipes souffrent. »



**LUIS ENRIQUE**  
(PARIS SAINT-GERMAIN FC, MANAGER)



**Borussia Dortmund**  
@BVB · Follow



Our subs watched the first half from inside the locker room to avoid the blazing sun at TQL Stadium – never seen that before, but in this heat, it absolutely makes sense. 🤔 #FIFACWC

## PLANIFICATION DES COMPÉTITIONS FUTURES POUR FAIRE FACE À LA CHALEUR EXTRÊME

L'augmentation des températures moyennes à l'échelle mondiale aura des répercussions qui entraîneront des variations plus extrêmes du temps et du climat en général. Cela aura un impact croissant sur les compétitions, nationales ou internationales, et obligera les organisateurs de compétitions et les syndicats de joueurs à renforcer les protocoles relatifs à la chaleur et aux conditions météorologiques extrêmes.

### Coupe du Monde de la FIFA 2026 - On continue ainsi ?

Le climat de la Coupe du Monde des Clubs de la FIFA 2025 sert de baromètre utile pour la Coupe du Monde de la FIFA 2026, en particulier aux États-Unis, où un grand nombre de matches se dérouleront dans les mêmes lieux que la Coupe du Monde des Clubs précédente et à une période similaire de l'année (du 11 juin au 19 juillet 2026) - le cœur de l'été en Amérique du Nord, lorsque la chaleur et l'humidité sont les plus pénibles.

### LOCATION OF THE HOST CITIES OF THE 2026 FIFA WORLD CUP

Dans trois villes hôtes de la Coupe du monde 2026 des matches de la Coupe du monde des clubs 2025 ont été disputés au-dessus du seuil de 26° WBGT à partir duquel la FIFPRO recommande des pauses de rafraîchissement (voire un report).



La ville a également accueilli des matchs de la Coupe du Monde des clubs FIFA 2025 avec un WBGT égal ou supérieur au seuil de 26 degrés.

- 1 Miami
- 2 New York/New Jersey
- 3 Philadelphia

La ville a également accueilli des matchs de la Coupe du Monde des clubs FIFA 2025, mais sans que le WBGT dépasse 26 degrés.

- 4 Atlanta
- 5 Los Angeles
- 6 Seattle

La ville n'a pas accueilli de matchs de la Coupe du Monde des clubs FIFA 2025.

- 7 Boston
- 8 Dallas
- 9 Guadalajara
- 10 Houston
- 11 Kansas City
- 12 Mexico City
- 13 Monterrey
- 14 San Francisco
- 15 Toronto

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

Six des 16 villes hôtes du tournoi sont confrontées à des conditions classées comme « risque extrême » de maladies liées à la chaleur, ce qui accroît les problèmes de sécurité non seulement pour les joueurs, mais aussi pour les supporters exposés au soleil et à la chaleur prolongés dans les stades ouverts.

Toutefois, contrairement à la Coupe du monde des clubs, l'édition 2026 s'étendra également au Canada et au Mexique (chacun accueillant 13 des 104 matches de la compétition, les États-Unis en accueillant 78), ce qui ajoute encore à la complexité de la situation. Les sites canadiens peuvent offrir un peu de répit avec des conditions plus fraîches et plus tempérées, bien que des vagues de chaleur soudaines restent possibles. En revanche, le Mexique est susceptible de connaître des températures estivales torrides, ce qui accroît la pression sur les joueurs et les spectateurs. À l'intérieur même des États-Unis, les climats varient considérablement - des villes humides du sud aux régions plus sèches de l'intérieur -, ce qui crée un ensemble de conditions imprévisibles pour les équipes.

Le format élargi à 48 équipes ne fait qu'amplifier ces problèmes. Avec des matches répartis sur une vaste zone géographique, les équipes et les supporters sont confrontés à de longs déplacements, à de fréquents changements de fuseau horaire et à de brusques changements climatiques, ce qui risque d'exacerber la fatigue et de diminuer les niveaux de performance à un moment où le calendrier du football est déjà soumis à une énorme pression. Dans ce contexte, le calendrier actuel et le choix des sites devront peut-être être réévalués pour mieux préserver la santé des joueurs, protéger le bien-être des supporters et favoriser des performances optimales.

### Au-delà de 2026

Au-delà de la Coupe du monde de la FIFA 2026, d'autres défis liés au climat et aux conditions de match se profilent à l'horizon.

## CHAMPIONNATS NATIONAUX

Au début de la saison 2024/2025, le syndicat des joueurs roumains AFAN a coordonné avec la Ligue roumaine de football professionnel (LFP) la modification des heures de coup d'envoi de la SuperLiga afin de protéger les joueurs de la chaleur extrême.

Les températures dans la capitale roumaine, Bucarest, ont dépassé les 40°C lors du week-end d'ouverture de la campagne, ce qui a remis en question le bien-être des joueurs devant jouer sous une chaleur extrême en fin d'après-midi et en début de soirée.

Le président de l'AFAN, Emilian Hulubei, a déclaré : « Compte tenu des températures extrêmement élevées, des nombreux avertissements émis par les autorités sur les risques qui peuvent survenir, et du fait que des alertes canicule de code orange et même de code rouge ont été émises dans certaines régions, nous avons demandé à la LFP de prendre les mesures nécessaires pour programmer les matchs le plus tard possible, afin d'assurer des conditions de jeu sûres permettant aux joueurs et à toutes les personnes impliquées de mener des activités sans s'exposer à des risques supplémentaires. »

La LFP a réagi rapidement à la demande du syndicat en concluant un accord avec les radiodiffuseurs pour déplacer les coups d'envoi à 19 heures et 22 heures pour le deuxième tour de la SuperLiga. Quatre pauses de rafraîchissement par match ont également été mises en place.

Ce n'est qu'un exemple de l'impact que les conditions météorologiques extrêmes auront à l'avenir sur les compétitions nationales de clubs.



# 07

## JEUNES JOUEURS : RISQUES POUR LA LONGÉVITÉ DE LA CARRIÈRE

Comme nous l'avons souligné dans les chapitres précédents, la charge de travail des joueurs augmente parallèlement à un calendrier de football de plus en plus saturé. Les jeunes joueurs sont particulièrement vulnérables, car les clubs et les équipes nationales exigent souvent trop d'eux, trop tôt, en privilégiant les résultats à court terme au détriment du développement à long terme. En l'absence de garde-fous clairs, ces exigences croissantes risquent de nuire à leur santé et à la longévité de leur carrière.

« Ignorer les conséquences du nombre de matches et des déplacements se traduira par des blessures pour n'importe quel joueur. »

**MARCELO BIELSA**  
(ÉQUIPE NATIONALE D'URUGUAY, MANAGER)

# 07 / JEUNES JOUEURS : RISQUES POUR LA LONGÉVITÉ DE LA CARRIÈRE

## INTRODUCTION

Ce chapitre présente une série de comparaisons historiques de la charge de travail, mettant en évidence une tendance inquiétante : les joueurs modernes sont soumis à des charges de travail nettement plus lourdes que leurs prédécesseurs au même âge. Cette analyse comprend notamment des comparaisons chronologiques de la charge de travail des joueurs actuels et anciens d'Espagne, du Maroc et du Brésil.



### DÉCLARATIONS DE CONSENSUS MÉDICAL CONCERNANT LES MESURES DE PROTECTION DES JEUNES JOUEURS

01

Il devrait y avoir des garanties spécifiques concernant la charge de travail pour les joueurs des académies (moins de 18 ans)

02

Il convient d'approfondir les recherches pour décider s'il faut prévoir des garanties spécifiques en matière de charge de travail pour les jeunes joueurs (moins de 21 ans).



Cliquez ici pour découvrir les 12 déclarations de consensus médical.

Source : FIFPRO's 'Medical Position Statement on Minimum Player Workload Safeguards in Men's Professional Football' study (Juin 2025)  
(Position médicale sur les garanties relatives à la charge de travail minimale des joueurs dans le football professionnel masculin)

## LE POINT DE VUE DE L'EXPERT POUR LES JEUNES JOUEURS LA PROTECTION EST ESSENTIELLE POUR UN SUCCÈS DURABLE



### DR. DARREN BURGESS

Président, Réseau de conseil en matière de performances de haut niveau de la FIFPRO  
Directeur des performances, Juventus FC

**L'intensité croissante du jeu moderne est déjà un défi pour les professionnels confirmés, mais pour les jeunes joueurs âgés de 16 à 20 ans, les risques sont encore plus grands. À un stade où leur corps et leur esprit sont encore en développement, les contraintes d'un calendrier surchargé et d'un entraînement à haute intensité peuvent avoir des conséquences durables sur les performances et la longévité de leur carrière.**

Sur le plan physique, l'exposition des adolescents à des matches répétés et à des charges d'entraînement conçues pour des joueurs adultes augmente le risque de blessures dues à la sollicitation excessive. Les cartilages de croissance, les tendons et les ligaments restent vulnérables pendant ces années, et une course à grande vitesse excessive ou des fenêtres de récupération courtes peuvent entraîner des dommages structurels à long terme. Ce qui peut sembler être un problème mineur au départ - une élongation récurrente des ischio-jambiers, une fracture de stress - peut rapidement devenir un schéma qui suivra le joueur tout au long de sa carrière.

Il ne faut pas non plus sous-estimer les conséquences psychologiques. Les jeunes joueurs sont déjà confrontés à la pression de faire leurs preuves dans des environnements d'élite, souvent sous les projecteurs des médias et des attentes du public. Si l'on ajoute à cela la fatigue d'une compétition constante, le risque d'épuisement, d'anxiété et de perte de confiance s'accroît. Au lieu de renforcer la résilience, la surcharge peut éroder leur capacité à faire face aux exigences du jeu.

Le risque le plus important est peut-être celui de la perte de potentiel. Un joueur propulsé trop tôt sous les feux de la rampe, sans protection adéquate ni développement progressif, risque de voir sa carrière écourtée avant même qu'elle ne commence vraiment.

**Ce que le football gagne à court terme en sollicitation excessive, il le perd à long terme en termes d'excellence et de disponibilité.**

Pour protéger les jeunes joueurs, il faut faire preuve de modération. Des charges d'entraînement adaptées à l'âge, des limites claires à l'exposition aux matches et des périodes de repos protégées sont essentielles. Si le sport veut vraiment former la prochaine génération, il doit donner la priorité au développement plutôt qu'à l'exploitation. Ce n'est qu'à cette condition que les jeunes talents d'aujourd'hui auront la chance de devenir les stars de demain.

# ÉTUDE DE CAS DE JOUEURS : LAMINE YAMAL

## MÉTHODOLOGIE

Dans le rapport de l'année dernière, nous avons analysé la charge de travail de la jeune star du Real Madrid, Jude Bellingham, révélant qu'à l'âge de 21 ans, le milieu de terrain anglais avait déjà disputé beaucoup plus de matches que d'autres joueurs anglais remarquables au même stade de leur carrière. Un an plus tard, un autre talent exceptionnel a émergé sur la scène internationale en la personne de Lamine Yamal. À tout juste 18 ans, le prodige espagnol a fait des vagues avec son ascension rapide, suscitant des comparaisons avec certains des joueurs les plus éminents que le pays ait connus.

**Cette section propose un examen approfondi de la charge de matches disputés par Yamal au cours de sa carrière, en évaluant si ses apparitions cumulées sont comparables à celles de joueurs espagnols renommés d'un âge similaire.** Nous élargissons ensuite la comparaison en évaluant la charge de travail de Yamal après sa reconnaissance en tant que lauréat du Golden Boy 2024, par rapport à d'autres lauréats du prix individuel.

Lors de ses débuts professionnels au FC Barcelone à l'âge de 15 ans, il a instantanément attiré l'attention du monde du football car il était le plus jeune débutant de

l'histoire du club. Après avoir fêté son 18e anniversaire en juillet 2025, Yamal a déjà accumulé un nombre remarquable d'apparitions à la fois pour le FC Barcelone et pour l'équipe nationale espagnole. Il s'est rapidement imposé comme un joueur clé, apportant une contribution décisive dans les compétitions nationales et internationales et battant plusieurs records en cours de route. Le talent et les performances régulières de Yamal soulignent son statut de jeune star du football, et sa trajectoire promet de plus grands exploits dans les années à venir.

**Son développement rapide a toutefois suscité des inquiétudes quant aux exigences physiques et mentales imposées à un joueur aussi jeune.** La charge de travail intense qui consiste en des engagements dans des clubs de haut niveau, des tournois internationaux et une attention médiatique continue pose des risques potentiels pour son développement et son bien-être à long terme. Une progression équilibrée sera cruciale pour protéger à la fois sa santé et son immense potentiel.

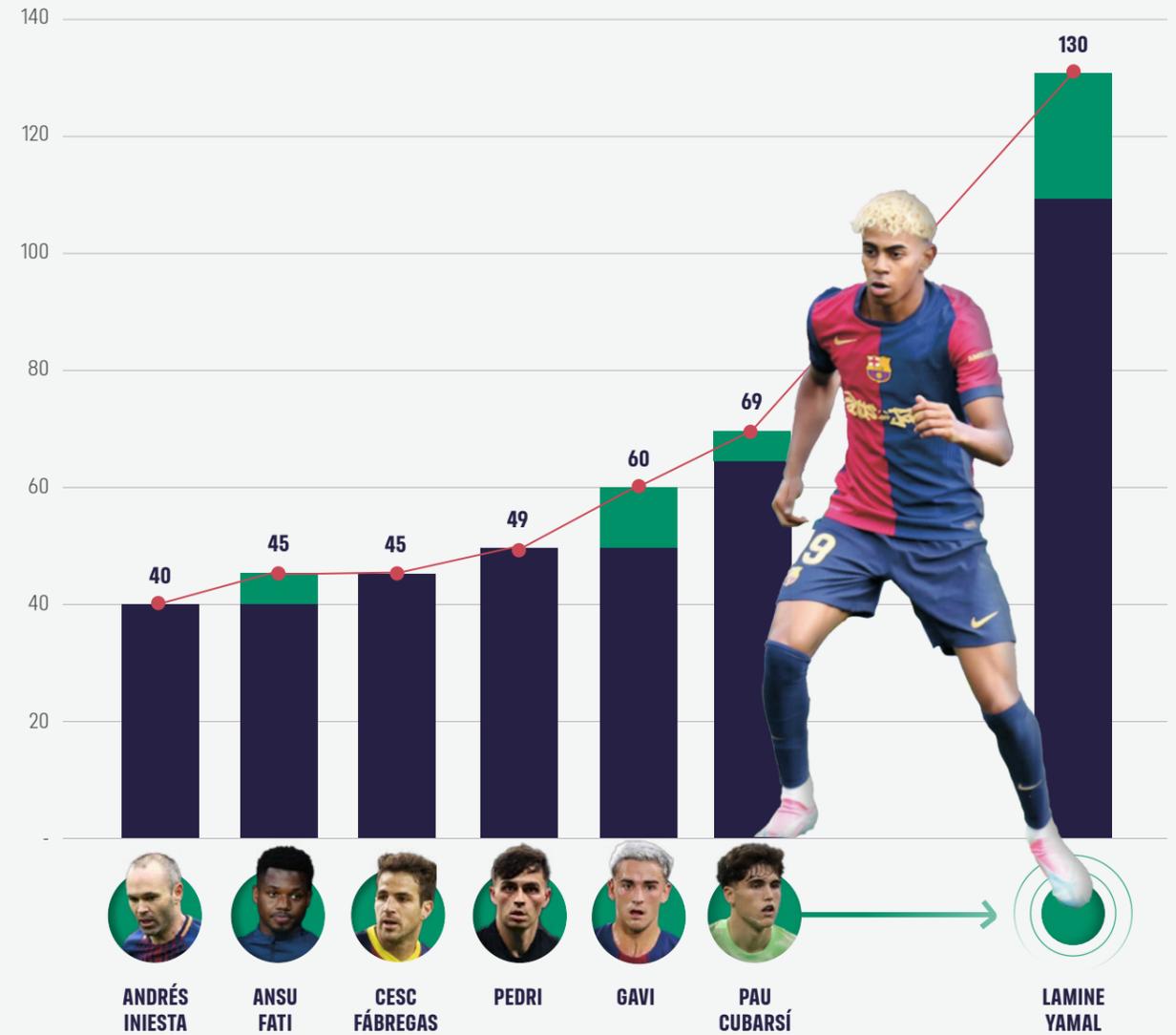


« C'est une honte. Il est allé en équipe nationale en souffrant, il a joué et on lui a donné des analgésiques pour jouer... Il a joué 79 minutes et 73 minutes, ce n'est pas comme ça qu'on prend soin des joueurs. L'Espagne a les meilleurs joueurs à tous les postes. Il faudrait prendre soin des jeunes joueurs. Je suis attristé par cette situation. »

**HANSI FLICK**  
(MANAGER DU FC BARCELONE)  
parle de Lamine Yamal en septembre 2025

## CHARGE DE MATCHES AVANT 18 ANS COMPARAISON AVEC LES JOUEURS ACTUELS ET PASSÉS DE L'ESPAGNE ET DU FC BARCELONE

### Nombre d'apparitions avant l'âge de 18 ans



● Apparitions en club senior ● Apparitions en équipe nationale senior

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

À l'âge de 18 ans, Lamine Yamal a accumulé un nombre de matches en club et en équipe nationale nettement supérieur à celui de plusieurs milieux de terrain et attaquants espagnols de renom utilisés comme référence.

Du point de vue du temps de jeu, Yamal a accumulé 9 772 minutes sur le terrain, soit plus que le total combiné d'Andrés Iniesta et de Cesc Fàbregas. Il convient

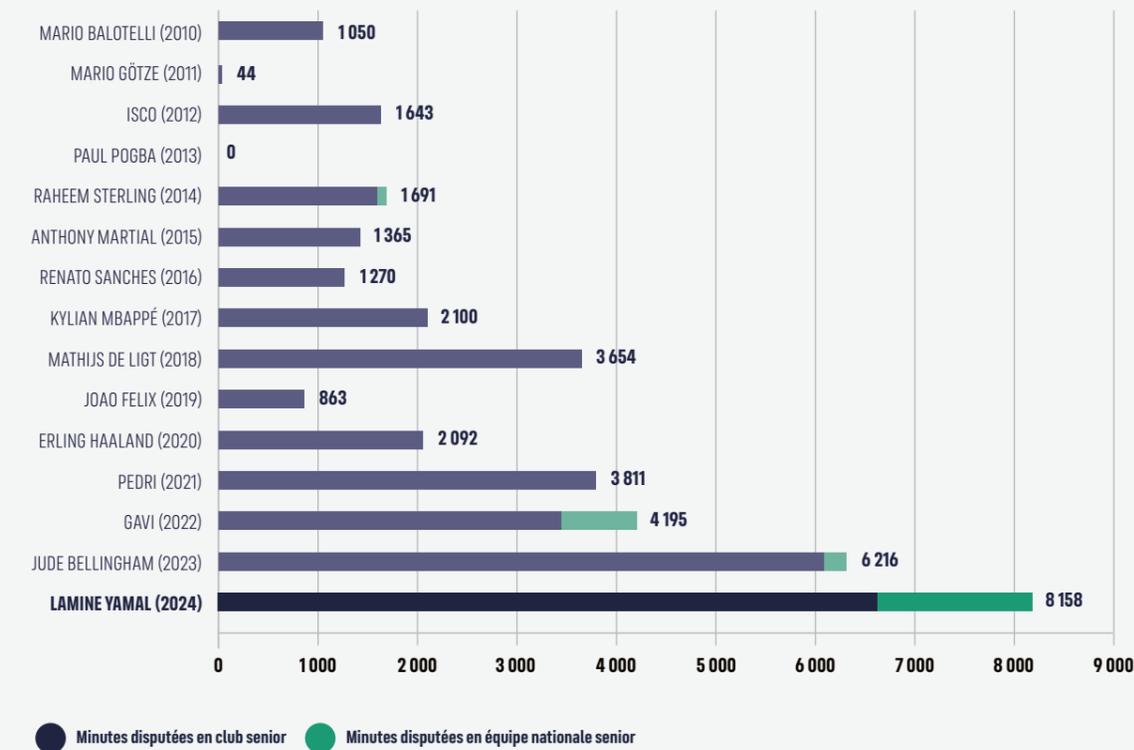
également de souligner que les joueurs classés deuxième, troisième et quatrième dans ce contexte - Cubarsí, Gavi et Pedri - sont des contemporains de Yamal. Ces joueurs ont également accédé à la célébrité ces dernières années, ce qui met en évidence une évolution plus générale du football, où les jeunes joueurs se révèlent de plus en plus tôt indispensables à leur équipe.

## CHARGE DE MATCHES AVANT 18 ANS COMPARAISON AVEC LES PRÉCÉDENTS LAURÉATS DU TROPHÉE GOLDEN BOY

Lamine Yamal a été nommé lauréat du Golden Boy 2024, une prestigieuse récompense décernée chaque année au meilleur footballeur de moins de 21 ans d'Europe. Sélectionné par un panel international de journalistes sportifs, cet honneur est largement considéré comme la référence en matière de reconnaissance des jeunes talents les plus brillants de ce sport. Parmi les précédents lauréats du prix Golden Boy figurent des personnalités telles que Lionel Messi, Cesc Fàbregas, Kylian Mbappé et Jude Bellingham - des joueurs qui ont accédé à la célébrité mondiale à un âge remarquablement jeune.

Lorsque l'on évalue les statistiques de carrière et les parcours des prédécesseurs de Yamal, ses réalisations se démarquent. **Parmi les 15 derniers lauréats du trophée Golden Boy, Yamal a accumulé beaucoup plus de minutes de jeu avant ses 18 ans que n'importe quel autre joueur de ce groupe d'élite**, ce qui souligne la rapidité de son intégration dans le football senior et sa résistance exceptionnelle (peu de blessures). De fait, le nombre total de minutes jouées avant son 18e anniversaire dépasse celui du joueur suivant, Bellingham, d'un pourcentage impressionnant de 31 %.

### Minutes disputées par les gagnants du trophée du Golden Boy avant l'âge de 18 ans



NB : les chiffres entre parenthèses représentent l'année au cours de laquelle le joueur a remporté le trophée du Golden Boy européen.

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

Fait remarquable, les joueurs occupant les quatre premières places en termes de charge de travail avant 18 ans sont également les quatre plus récents lauréats du Golden Boy, ce qui illustre une fois de plus la nette tendance à voir des joueurs de plus en plus jeunes assumer des responsabilités clés au sein de l'équipe première.

De nombreux lauréats de trophée Golden Boy précédents nous **rappellent à quel point il est difficile pour des joueurs très prometteurs de rester dans l'élite au fil du temps**. Plusieurs lauréats qui ont attiré l'attention dès le début de leur carrière, comme Anthony Martial, Renato Sanches et Isco, ont été mis à l'écart à plusieurs reprises par des blessures persistantes, ce qui les a empêchés de répondre aux attentes placées en eux à un jeune âge. En termes de matches manqués pour cause de blessure, Paul Pogba et Renato Sanches arrivent en tête de notre échantillon, les deux joueurs ayant manqué plus de 150 matches au cours de leur carrière. Suivent Mario Götze et Mario Balotelli, qui ont également vu leur développement et leur régularité perturbés par de fréquents problèmes de condition physique. Yamal espère sans aucun doute éviter les blessures et mener une carrière longue et fructueuse pendant de nombreuses années.



## COMPARAISONS DE LA CHARGE DES MATCHES PASSÉE

LES JEUNES JOUEURS D'ÉLITE D'AUJOURD'HUI ONT UN TEMPS DE JEU PLUS ÉLEVÉ EN DÉBUT DE CARRIÈRE QUE LEURS HOMOLOGUES HISTORIQUES

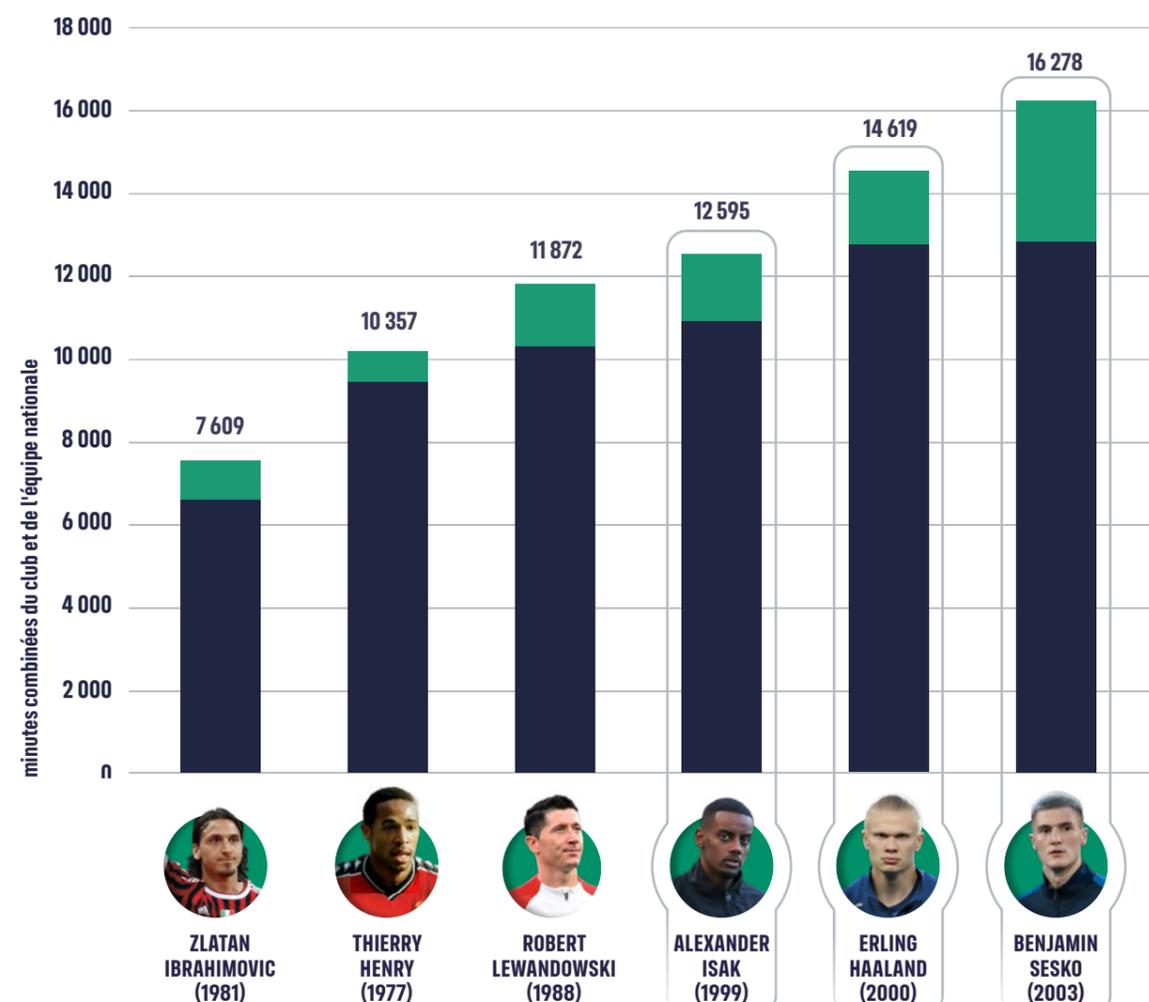
La comparaison de joueurs de différentes époques fait souvent l'objet de débats. Qui était le meilleur joueur ? Les grands joueurs du passé pourraient-ils s'épanouir dans le jeu moderne ? S'il est difficile de comparer la qualité d'une époque à l'autre, il est en revanche possible de le faire en termes de temps de jeu.

On trouvera dans cette section une sélection de joueurs en activité comparés à leurs compatriotes plus âgés, afin de mettre en perspective la charge de travail moderne. Combien de minutes ou d'apparitions ont été les leurs au même âge ?

Les nations retenues pour cette analyse sont le Maroc et le Brésil. De la même manière, une comparaison des attaquants européens d'hier et d'aujourd'hui permettra également de mettre en évidence l'évolution des exigences en matière de charge de match. Seuls les matches de clubs compétitifs et les matches de l'équipe nationale senior ont été pris en compte.



### Meilleurs attaquants européens avant l'âge de 22 ans - minutes en club et en équipe nationale



● Minutes disputées en club senior ● Minutes disputées en équipe nationale senior

NB : les chiffres entre parenthèses indiquent l'année de naissance des joueurs.  
Source : Recherche et analyse de Football Benchmark

Historiquement, les meilleurs attaquants européens ont fait des percées précoces en club et en équipe nationale, tirant parti de leurs capacités exceptionnelles à marquer des buts pour influencer des matches à fort enjeu. Si cette tendance s'est maintenue au fil du temps, des données récentes indiquent une évolution notable, les jeunes joueurs à ce poste accumulant désormais beaucoup plus de minutes que les générations précédentes. Des attaquants aussi prolifiques que Robert Lewandowski, Zlatan Ibrahimovic et Thierry Henry ont par exemple enregistré beaucoup moins de minutes de jeu à l'âge de 22 ans que les jeunes talents nés autour de l'an 2000. Des joueurs comme Alexander Isak, Erling Haaland et Benjamin Šeško ont chacun dépassé les 12 000 minutes de compétition avant d'atteindre l'âge de 22 ans, s'imposant comme des titulaires réguliers en club et en équipe nationale. Cette évolution reflète un paysage en pleine mutation, dans lequel les jeunes attaquants d'élite assument une charge de travail plus importante à un stade précoce de leur carrière.

★ Maroc : joueurs avant 21 ans - minutes en club et en équipe nationale



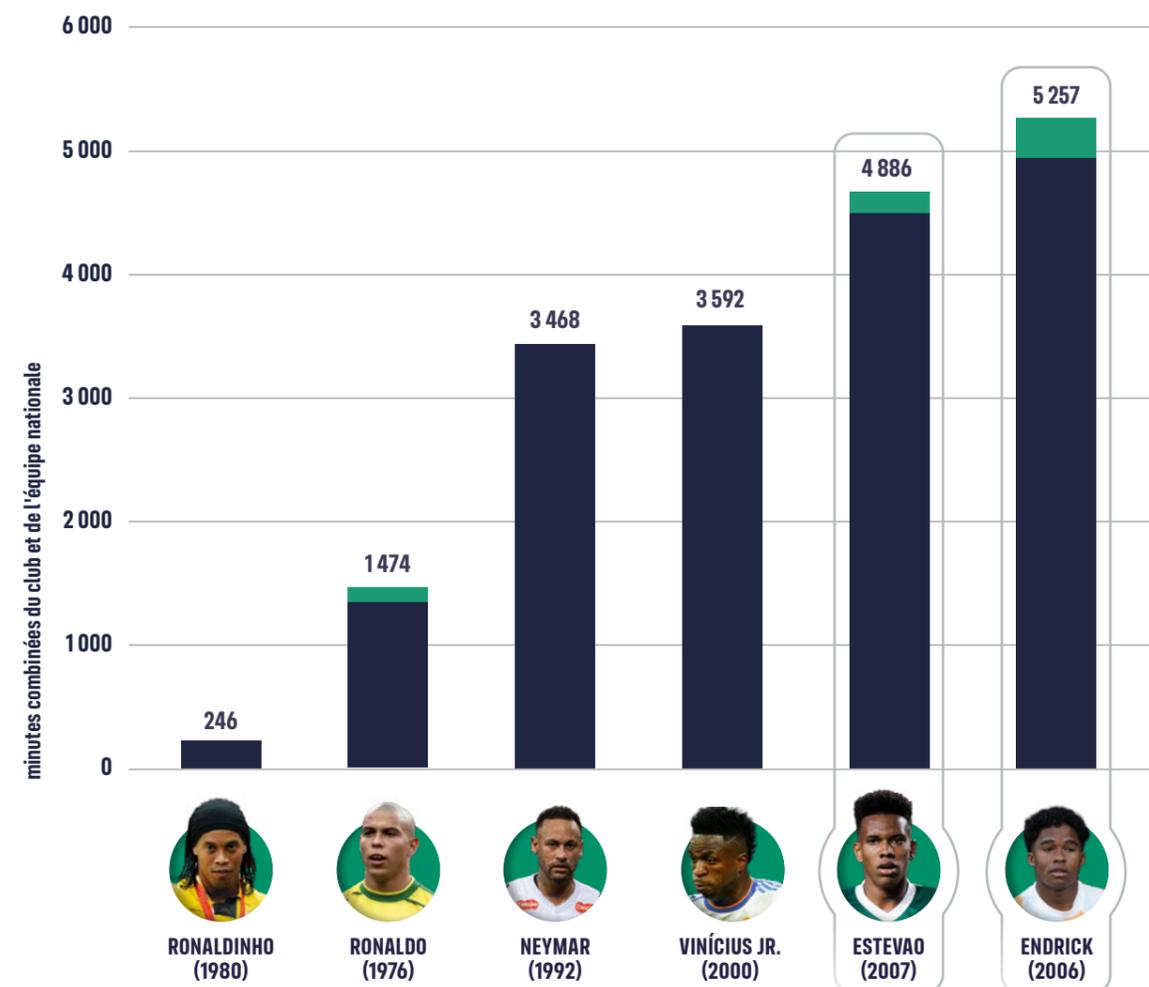
● Minutes disputées en club senior ● Minutes disputées en équipe nationale senior

NB : les chiffres entre parenthèses indiquent l'année de naissance des joueurs.

Source : Recherche et analyse de Football Benchmark

À 21 ans, Bilal El Khannouss a déjà accumulé plus de 1 000 minutes de jeu en club et en équipe nationale que nombre de ses compatriotes marocains du passé. Du point de vue des apparitions, El Khannouss a disputé près de 40 matches de plus que le joueur suivant sur cette liste, Achraf Hakimi, aujourd'hui âgé de 26 ans, qui a lui-même été reconnu pour sa capacité à gérer une charge de travail importante à un jeune âge. Cela souligne le potentiel du Maroc à développer une future star générationnelle avec El Khannouss. Mais il faut aussi être prudent : accumuler autant de minutes si tôt pourrait augmenter le risque de blessures au fur et à mesure de la progression de la carrière du joueur.

🇧🇷 Brésil : joueurs avant 18 ans - minutes en club et en équipe nationale



● Minutes disputées en club senior ● Minutes disputées en équipe nationale senior

NB : les chiffres entre parenthèses indiquent l'année de naissance des joueurs.

Source : Recherche et analyse de Football Benchmark

Les joueurs brésiliens accèdent souvent au football professionnel à un jeune âge. Neymar, par exemple, a fait ses débuts à 17 ans, tandis que Ronaldo a commencé encore plus jeune, à 16 ans. Ces dernières années, Endrick et Estevão se sont fait connaître, tous deux ayant fait leurs débuts chez les seniors à l'âge de 16 ans. Fait remarquable, avant d'avoir atteint l'âge de 18 ans, Endrick, star du Real Madrid, et Estevão, nouvelle recrue de Chelsea, ont déjà accumulé plus de 4 000 minutes de jeu en équipe nationale, dépassant ainsi les totaux de Vinícius Júnior et de Neymar, qui ont eux aussi joué un grand nombre de minutes de jeu à l'adolescence. Le Brésil continue de produire des jeunes talents exceptionnels, mais une charge de travail de plus en plus lourde imposée à ces prodiges à un âge si précoce pourrait affecter leur santé physique à long terme.

# 08

## CHARGE DE TRAVAIL GLOBALE : ANALYSE RÉGIONALE

Les contraintes imposées aux joueurs sont loin d'être uniformes et varient considérablement d'une région à l'autre et d'une compétition à l'autre. Le chapitre suivant se penche en détail sur les disparités de la charge de travail à l'échelle mondiale, analysant les tendances régionales et soulevant des questions sur l'équilibre et l'équité du calendrier mondial du football. L'impact des changements de format des compétitions et de la saturation des matches est également étudié.

« Lorsque l'Argentine joue au Venezuela, il ne faut pas seulement prendre en compte la charge de travail du joueur depuis le match précédent en Europe, mais le voyage aussi. Et puis il y a le second match, il faut retourner à Buenos Aires, ça fait encore sept heures de trajet. À vrai dire, il est impensable que les choses puissent s'améliorer ainsi. »

LIONEL SCALONI

(ÉQUIPE NATIONALE D'ARGENTINE, MANAGER)





# AFRIQUE

## Regional Workload Analysis

Les défis liés à la charge de travail des joueurs en Afrique sont liés à une combinaison unique de pressions concurrentielles, environnementales et logistiques. L'étendue du continent, les liaisons aériennes limitées et l'expansion des formats de compétition imposent des contraintes intenses aux joueurs, certains d'entre eux étant confrontés à des calendriers à la limite des recommandations des experts. Dans le même temps, il existe d'énormes disparités entre les joueurs qui participent à des rencontres internationales et ceux qui ne disputent que des compétitions nationales, tandis que les conditions météorologiques extrêmes ajoutent encore à la pression d'un calendrier déjà surchargé.

La Coupe d'Afrique des Nations de cette année est un facteur particulièrement important, car elle exerce une pression en milieu de saison sur les joueurs basés en Europe et perturbe les rythmes nationaux de ceux qui n'y participent pas. À l'avenir, les compétitions nouvelles et élargies risquent d'aggraver ces problèmes, à moins qu'un dialogue constructif avec les joueurs et leurs syndicats n'aboutisse à des garanties.

Dans cette section, nous présentons les conclusions du Rapport sur la charge de travail des joueurs africains en 2024 ainsi qu'une étude de cas détaillée sur Roberto Lopes, défenseur des Shamrock Rovers et du Cap-Vert, dont l'emploi du temps récent illustre la façon dont le chevauchement des calendriers et les déplacements incessants peuvent priver les joueurs d'une grande partie de leur temps de récupération.

## PRINCIPAUX CRITÈRES PWM (SAISON 2024/25)

### Charge élevée de déplacements en raison d'engagements internationaux



### Deux matches par semaine pendant la majeure partie de la saison



### Nombre excessif de matches tout au long de la saison



Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

## RAPPORT SUR LA CHARGE DE TRAVAIL DES JOUEURS AFRICAINS EN 2024 - RÉSUMÉ

Le rapport sur la charge de travail des joueurs africains en 2024 a analysé les calendriers de matches d'un échantillon de 60 joueurs basés en Afrique et a examiné d'autres facteurs de charge de travail tels que les contraintes de déplacement, la saturation des matches et les conditions météorologiques extrêmes. Il a également évalué l'impact de la Coupe d'Afrique des Nations de la CAF sur les joueurs de l'équipe nationale basés à l'étranger et a mis en évidence les défis émergents en matière de charge de travail associés aux futures réformes des compétitions.

Les disparités au niveau du développement du football, ainsi que l'expansion et le calendrier imprévisible des compétitions, créent des risques spécifiques pour les joueurs. Ils supportent souvent le poids d'une charge de travail accrue sans bénéficier d'un soutien adéquat, dans des conditions difficiles.

### 7 TENDANCES EN UN COUP D'ŒIL :

#### LA CHARGE DE TRAVAIL AXÉE SUR LES JOUEURS ET LES DÉFIS LIÉS AUX COMPÉTITIONS EN AFRIQUE

##### 1. Les joueurs africains engagés au niveau international sont confrontés à une charge de travail excessive dans des conditions difficiles

Les joueurs basés en Afrique qui ont des engagements internationaux sont confrontés à une charge de travail jusqu'à deux fois plus lourde que ceux qui se concentrent uniquement sur le football national. Les formats de compétition actuels poussent les joueurs à leurs limites, certains jouant jusqu'à 60 matches par saison. Non seulement la charge de travail atteint le seuil supérieur recommandé par les experts en performance, mais les joueurs africains sont également confrontés à des conditions de travail défavorables affectant encore davantage leurs performances, leur santé et leur sécurité.

##### 2. Les conditions météorologiques extrêmes jouent un rôle important dans la mise en place des mesures de protection des joueurs

Dans de nombreuses régions, les phénomènes météorologiques extrêmes, tels que les sécheresses, les inondations et la chaleur, imposent des contraintes supplémentaires aux joueurs. Combinés à des horaires exigeants et à un repos limité, ces facteurs augmentent le risque de blessure et de fatigue mentale. Pour préserver la santé des joueurs, il est essentiel de prendre en compte ces défis environnementaux uniques dans le cadre de leur charge de travail globale et de leurs conditions de jeu.

##### 3. Les compétitions nouvelles et élargies augmentent les risques pour les joueurs

L'introduction de nouveaux tournois et les changements de format des compétitions africaines existantes aggraveront les risques pour les joueurs. Il sera essentiel de surveiller ces changements afin d'évaluer les mesures de protection nécessaires pour les joueurs africains à risque. Les organisateurs de compétitions doivent également engager un dialogue constructif avec les joueurs et leurs syndicats afin d'identifier des solutions communes.

##### 4. Les déplacements interafricains imposent un lourd fardeau aux joueurs et aux clubs

Les exigences physiques des joueurs africains sont considérablement amplifiées par les conditions de déplacement. Les déplacements en Afrique impliquent souvent de longues distances, des vols directs limités et de multiples escales, entraînant fatigue et réduction du temps de récupération.

##### 5. La sous-charge reste un problème majeur pour les joueurs évoluant uniquement au niveau national

De leur côté, les joueurs exclusivement nationaux sont confrontés à des horaires plus allégés et n'ont souvent pas suffisamment d'occasions de se mesurer à la concurrence. Ce fossé croissant crée un déséquilibre, les joueurs internationaux étant soumis à une pression croissante, tandis que les joueurs exclusivement nationaux luttent contre la sous-charge. Cette disparité complique encore l'environnement de la charge de travail, soulignant la nécessité d'une évaluation plus nuancée de la charge de travail pour les joueurs africains.

##### 6. AFCON I : Le calendrier de mi-saison pèse sur les joueurs africains évoluant en Europe

La programmation de l'AFCON en milieu de saison pose des problèmes importants aux joueurs africains engagés dans des clubs européens, car ils doivent s'en absenter pour remplir les obligations de l'équipe nationale. Ceci s'ajoute à un calendrier déjà éprouvant, provoquant des frictions avec les clubs et mettant les joueurs à rude épreuve physiquement et mentalement.

##### 7. AFCON II : Les joueurs africains non participants font face à une charge de travail inégale

Pour les joueurs basés en Afrique qui ne participent pas à l'AFCON, le tournoi peut également perturber la saison nationale, entraînant un manque de matches compétitifs et contribuant à une répartition inégale de la charge de travail entre les joueurs.

# ÉTUDE DE CAS DE JOUEURS : ROBERTO LOPES

## UN EXEMPLE DE SATURATION EXTRÊME DU CALENDRIER



Le calendrier récent de Roberto Lopes, qui représente le Cap-Vert au niveau international et les Shamrock Rovers au niveau du club dans la Ligue d'Irlande et les compétitions de clubs de l'UEFA, est un exemple frappant des défis croissants liés à la saturation des calendriers.

### Calendrier 2024 - du jeu non-stop tout au long de l'année

Lopes a commencé l'année 2024 avec l'équipe nationale, en participant à un match amical préparatoire le 10 janvier 2024, quatre jours avant le début de la Coupe d'Afrique des Nations (AFCON). Il a ensuite joué un rôle central dans le remarquable parcours du Cap-Vert jusqu'aux quarts de finale, en étant titulaire lors de quatre des cinq matches. Il est à noter que ce tournoi s'est déroulé pendant ce qui aurait dû être sa période hors saison, la Ligue d'Irlande fonctionnant sur un calendrier d'années civiles. Peu de temps après l'AFCON, Lopes était de retour sur le terrain pour les Shamrock Rovers lors du troisième match de championnat de la saison, le club ayant décidé de préserver sa santé et de lui laisser le temps de récupérer après l'AFCON. Alors qu'une grande partie de l'Europe entame sa pause estivale, Lopes est confronté à la période la plus chargée de son calendrier.

Entre juin et août 2024, il participe à cinq compétitions différentes : Éliminatoires de la Coupe du monde de la FIFA avec le Cap-Vert, championnat national et matches de coupe avec les Shamrock Rovers, et qualifications pour la Ligue des champions de l'UEFA et la Ligue Europa.

L'équipe s'est finalement qualifiée pour la phase de championnat de l'UEFA Conference League dans son nouveau format, disputant six matches supplémentaires, ce qui a entraîné la prolongation de sa saison. Après le dernier match de championnat national le 1er novembre, les Shamrock Rovers ont immédiatement enchaîné avec trois autres rencontres de la phase de championnat le même mois.

### Calendrier 2025 - on continue ainsi ?

Cette tendance constante s'est poursuivie jusqu'en 2025. La phase de championnat de l'UEFA Conference League s'est achevée le 19 décembre et les Shamrock Rovers se sont qualifiés pour les tours à élimination directe. Le barrage en match aller-retour de la phase à élimination directe contre Molde FK s'est déroulé les 13 et 20 février (les Shamrock Rovers ont finalement été éliminés aux tirs au but). Ces matches très importants ont coïncidé avec le début de la nouvelle saison nationale de la League of Ireland, les Shamrock Rovers ayant disputé leur première journée de la 2025 le 16 février.

À la mi-2025, alors que les matches de championnat se poursuivaient, Lopes avait déjà participé à de nouveaux matches de qualification pour l'UEFA Conference League, entamant une fois de plus un programme qui risque de réduire à quasiment néant son temps de récupération en dehors de la saison.

De plus, les Shamrock Rovers se sont à nouveau qualifiés pour la phase de championnat de la Conference League, ce qui a ajouté six journées supplémentaires en milieu de semaine au calendrier de Lopes en octobre-décembre.

Si le Cap-Vert s'était également qualifié pour la Coupe d'Afrique des Nations 2025, qui a lieu en décembre, la charge de travail de Lopes se serait encore intensifiée,

l'obligeant à participer à un tournoi international majeur alors qu'il devrait s'agir d'une période de récupération vitale pour les joueurs basés en Irlande.

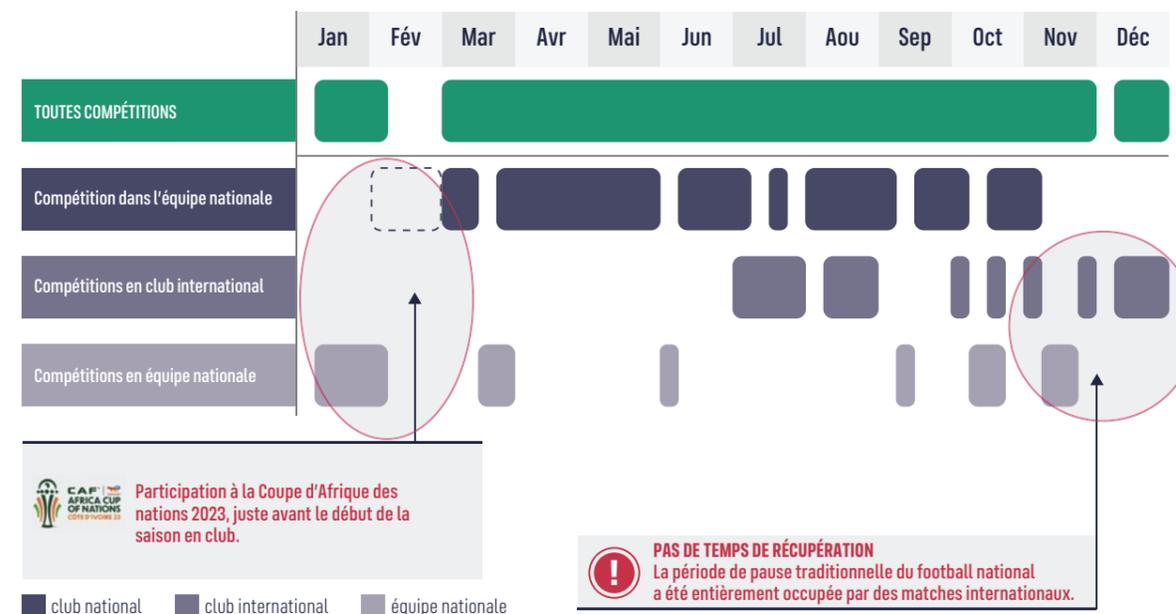
Ce cas illustre la pression importante exercée sur certains joueurs par le calendrier du football moderne, en particulier ceux dont la carrière chevauche différents calendriers continentaux. L'expérience de Lopes met en lumière le fait que nombre de joueurs du secteur sont confrontés à des compétitions nationales, internationales et de l'UEFA qui se chevauchent et qui laissent souvent aux joueurs un temps insuffisant pour se reposer, récupérer et se préparer physiquement, ce qui soulève des inquiétudes quant à la pérennité de leurs performances et à leur santé à long terme.



Roberto Lopes en action face à Mohamed Salah lors de la CAN

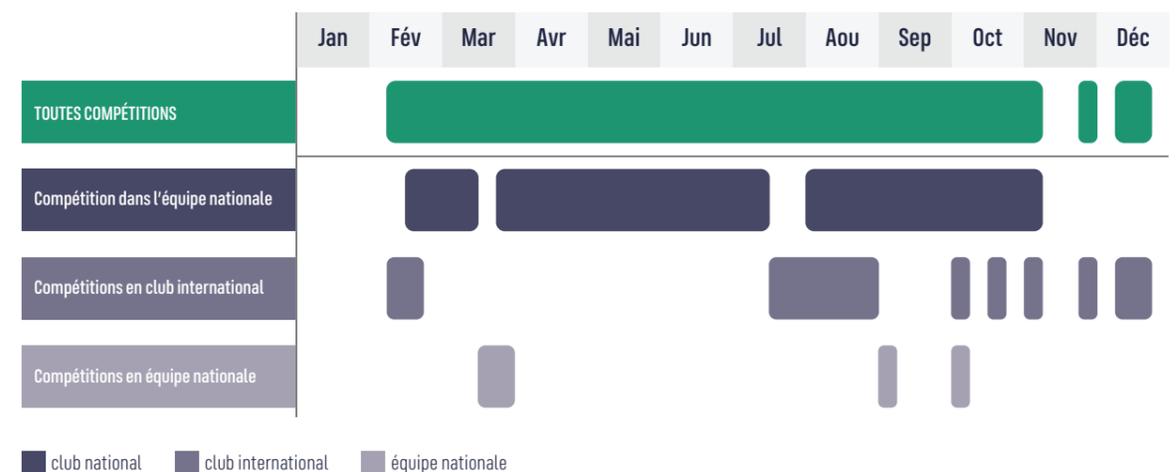
### CALENDRIER DES MATCHES 2024

Les zones ombrées indiquent les semaines au cours desquelles le joueur avait au moins un match appartenant au type de compétition surligné.



Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

### CALENDRIER DES MATCHES 2025



Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

# ASIE ET OCÉANIE

## Analyse régionale de la charge de travail

L'un des principaux défis à relever dans la région Asie et Océanie est d'assurer un temps de récupération suffisant aux joueurs qui doivent effectuer de longs trajets. Les vastes étendues géographiques de l'Asie continentale, combinées à des calendriers de compétitions transfrontalières, créent des contraintes logistiques et physiques considérables.

Ce problème se pose avec une acuité particulière pour les joueurs d'Océanie qui participent à des championnats sur d'autres continents. À titre d'exemple, environ 70 % des joueurs appelés à faire partie des équipes nationales seniors d'Australie ou de Nouvelle-Zélande jouent pour des clubs européens ou américains, à des milliers de kilomètres de chez eux. Lorsqu'ils sont appelés en sélection, ces joueurs doivent effectuer des voyages épuisants avec un temps de récupération minimal avant de reprendre la compétition. En l'absence de fenêtres de récupération adéquates dans le calendrier des compétitions, l'impact cumulé de la fatigue liée au voyage peut compromettre à la fois les performances et le bien-être des joueurs. Dans cette section, nous présenterons une étude de cas sur les engagements de voyage d'un joueur basé en Océanie et nous nous interrogerons sur la manière dont les récentes réformes de la Ligue des champions de l'AFC ont influencé les contraintes de déplacement et les possibilités de récupération disponibles dans la région.

### PRINCIPAUX INDICATEURS PWM (2024/25)

#### Plus longue série de matches consécutifs



5 **20**  
Plus longue série de matches consécutifs

5 **65%**  
Part de matches consécutifs sur le total

Fin 2024, le défenseur central a enchaîné 20 matches sans repos suffisant sur une période de 73 jours, disputant un match de compétition à haute intensité tous les 3,5 jours en moyenne.

#### Saison épuisante couronnée par une campagne de Coupe du monde des clubs



33  
Nombre de déplacements internationaux (transfrontaliers) effectués

105 000 km  
Distance parcourue à l'international

L'attaquant coréen a accumulé l'un des plus grands nombres de voyages parmi les joueurs de la plateforme PWM en raison de sa participation aux matches internationaux du PSG et aux matches importants de l'équipe nationale coréenne.

#### Déplacements intercontinentaux en raison du service en équipe nationale



23  
Nombre de déplacements internationaux (transfrontaliers) effectués

169 000 km  
Distance internationale parcourue

Bien que le nombre total de déplacements ne soit pas extraordinairement élevé, la plupart d'entre eux étaient des vols long-courriers à travers les continents, ce qui se traduit par une distance totale de déplacement élevée.

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

## ÉTUDE DE CAS DE JOUEURS : MARKO STAMENIC

### PARMI LES CHARGES LIÉES AUX DÉPLACEMENTS LES PLUS ÉLEVÉES DE LA PLATEFORME PWM

Marko Stamenic a passé la saison 2024/25 en prêt à l'Olympiacos FC en provenance du Nottingham Forest FC. Alors qu'il jouait en Grèce, l'Olympiacos a atteint les huitièmes de finale de l'UEFA Europa League, ce qui impliquait de nombreux déplacements internationaux. Le nouveau format de la compétition a ajouté un match supplémentaire à l'extérieur via le système suisse, par rapport aux trois matches de groupe à l'extérieur des années précédentes. En outre, en tant que membre important de l'équipe nationale néo-zélandaise, Stamenic a accumulé l'une des distances de déplacements internationaux (transfrontaliers) les plus élevées parmi tous les joueurs suivis par la plateforme PWM, couvrant près de 170 000 kilomètres. Au cours de la saison, il a consacré 215 heures à ces déplacements et a traversé plus de 100 fuseaux horaires, ce qui l'a obligé à s'adapter fréquemment au décalage horaire et aux différences de temps.

Près de la moitié de ses voyages internationaux l'ont amené à passer d'un continent à l'autre. Ces voyages intercontinentaux augmentent considérablement les exigences imposées au joueur, l'exposant à des facteurs de risque tels que le décalage horaire, la perturbation de la récupération et la fatigue cumulée, qui peuvent tous avoir un impact négatif sur les performances et la santé à long terme.

#### Déplacements internationaux effectués par Stamenic pour le club et le pays en 2024/25



#### Vols les plus longs

Entre	Distance par trajet	Fuseaux horaires traversés	Match(s) joué(s) après
Grèce et Nouvelle-Zélande	17 500 km	10	Éliminatoires et matchs amicaux de la Coupe du Monde FIFA
Grèce et Vanuatu	16 000 km	9	Éliminatoire(s) de la Coupe du Monde FIFA
Grèce et Canada	8 100 km	7	Match(s) amical(aux)

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO



## RÉFORME DE LA LIGUE DES CHAMPIONS ÉLITE DE L'AFC

### IMPACT SUR LES DÉPLACEMENTS DES ÉQUIPES ET LA CHARGE DE TRAVAIL DES JOUEURS

La récente réforme de la Ligue des champions de l'AFC a considérablement modifié les contraintes de déplacement des équipes. Auparavant, 40 équipes jouaient six matches de groupe dans un format à double tour, avec des déplacements largement prévisibles et limités aux matches de groupe programmés.

L'introduction de la Ligue des champions de l'AFC Elite en 2024/25 utilise un format de « Ligue suisse » : 24 équipes s'affrontent dans deux groupes régionaux, disputant huit matches contre des adversaires différents. Les rencontres sont attribuées de manière dynamique après chaque tour, ce qui augmente la fréquence et l'imprévisibilité des déplacements sur de longues distances.

À partir des quarts de finale, tous les matches se déroulent dans un lieu unique et centralisé, ce qui réduit le nombre total de déplacements à travers le continent, mais nécessite une délocalisation concentrée pour plusieurs équipes. Ces changements augmentent l'intensité des déplacements, les équipes devant disputer plus de matches sur de plus longues distances, souvent dans des délais plus courts, ce qui a des conséquences sur la fatigue et la récupération des joueurs.

### KAWASAKI ET YOKOHAMA F MARINOS ONT RÉDUIT LA CHARGE DE VOYAGE

Pour évaluer l'impact de la réforme, la section suivante analyse les données relatives aux déplacements en Ligue des champions de l'AFC de deux clubs japonais, Yokohama F. Marinos et Kawasaki. Le premier a atteint la finale lors de la saison 2023/24 sous l'ancien format, tandis que Kawasaki l'a fait lors de la saison 2024/25 sous le nouveau système. Les deux équipes ont disputé 12 matches et participé à quatre tours à élimination directe, ce qui constitue une bonne base de comparaison.

#### Distance de trajet international pour l'AFC Champions League – matches à l'extérieur

2023/24 - Yokohama F Marinos				2024/25 - Kawasaki Frontale			
Étape de compétition	Distance parcourue (km)	Pays	Étape de compétition	Distance parcourue (km)	Pays		
 Huitième de finale	9 178		 Huitième de finale	3 517			
Quart de finale	4 073		Quart de finale	19 057			
Demi-finale	1 871		Demi-finale				
Finale	15 907		Finale				
<b>Distance totale</b>	<b>31 029</b>		<b>Distance totale</b>	<b>22 574</b>			

Source : Étude du suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

NB : les distances pour chaque match correspondent au déplacement vers le lieu du match à l'extérieur et au retour vers le Japon.

Comme la nouvelle formule pourrait réduire les déplacements dans les phases ultérieures du tournoi, cette analyse se concentre exclusivement sur les tours à élimination directe. Les données montrent que Kawasaki a voyagé 27 % de moins que Yokohama l'année précédente. Alors que Yokohama a effectué quatre voyages aller-retour distincts, visitant la Thaïlande, la Chine, la Corée du Sud et les Émirats arabes unis, Kawasaki ne s'est rendu en Chine que pour le match aller des huitièmes de finale et en Arabie saoudite pour ses trois derniers matches. Il en résulte une différence de près de 10 000 kilomètres dans la distance totale de déplacement, ce qui peut avoir un impact significatif sur la performance des joueurs, car moins de temps passé à voyager permet de minimiser la fatigue et permet aux joueurs de concourir à un niveau plus élevé.

### AUGMENTATION DU NOMBRE DE DÉPLACEMENTS POUR LE JOHOR DARUL TA'ZIM FC

Il est important de noter que les avantages de la nouvelle formule en matière de déplacements concernent principalement les équipes qui dépassent les quarts de finale. Les équipes qui ne parviennent pas à atteindre les derniers tours disputent désormais quatre matches de la phase de championnat à l'extérieur au lieu de trois matches de groupe, les destinations à l'extérieur n'étant annoncées que pour un tour à la fois. La nouvelle formule peut donc s'avérer plus difficile pour les équipes, car elles doivent effectuer davantage de déplacements régionaux dans des délais plus courts.

#### Distance de trajet international pour l'AFC Champions League – matches à l'extérieur

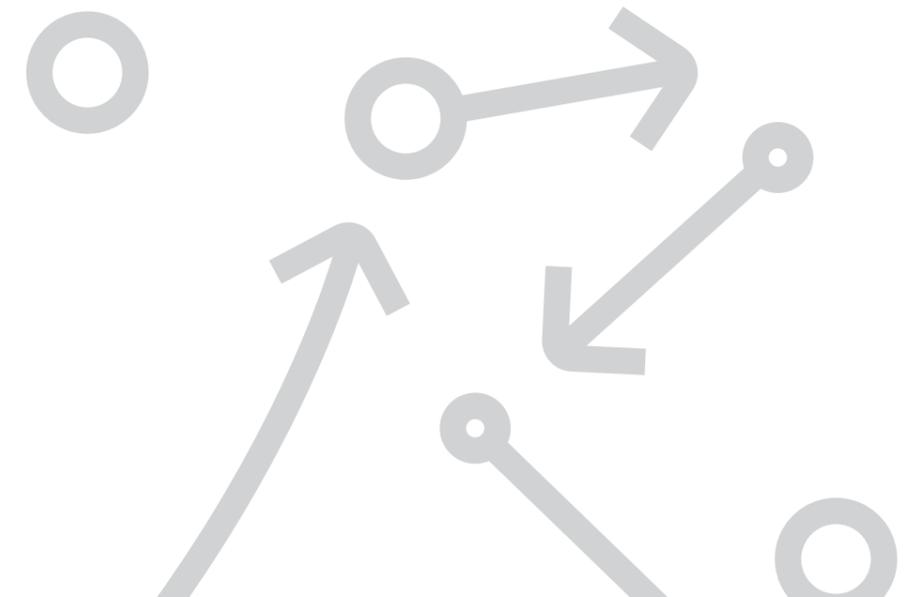
Phase de groupe matches à l'extérieur Johor DT (2023/24)			Phase de ligue matches à l'extérieur Johor DT (2024/25)		
Contre	Distance parcourue (km)	Pays	Contre	Distance parcourue (km)	Pays
Pathum United	2 879		Shanghai Port	7 592	
Ulsan Hyundai	9 233		Gwangju	8 892	
Kawasaki Frontale	10 601		Shandong Taishan	8 288	
			Central Coast Mariners	12 615	
<b>Distance totale parcourue</b>	<b>22 713</b>		<b>Distance totale parcourue</b>	<b>37 388</b>	
<b>Distance moyenne du trajet</b>	<b>7 571</b>		<b>Distance moyenne du trajet</b>	<b>9 347</b>	

Source : Étude du suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

NB : les distances pour chaque match correspondent au déplacement vers le lieu du match à l'extérieur et au retour vers la Malaisie.

Le Johor Darul Ta'zim FC, par exemple, a connu des déplacements plus importants lors de la phase de championnat avec la nouvelle formule que lors de la saison précédente. Bien que le club malaisien ait eu une distance moyenne de déplacement plus élevée en raison de son tirage au sort contre l'équipe australienne, Central Coast Mariners, cela n'explique pas à lui seul l'augmentation de 65 % de la charge de déplacement. En effet, le fait de disputer un quatrième match a fait la plus grande différence.

**Cet exemple montre que si la nouvelle formule permet de réduire les problèmes de déplacement pour certaines équipes, ce n'est pas le cas pour beaucoup d'autres, et dans certains cas, cela peut même les aggraver.**





## EUROPE

### Analyse régionale de la charge de travail

Les récentes réformes des compétitions de clubs masculins ont considérablement accru la charge de matches dans la région européenne de la FIFPRO. Ce changement a créé plus de rencontres, plus d'adversaires et plus de déplacements, élargissant les opportunités pour les clubs et les joueurs de diverses associations tout en amplifiant la surcharge des rencontres et les pressions liées à la récupération.

Les petites équipes, en particulier, sont confrontées à des défis physiques et logistiques de plus en plus importants, les premiers signes montrant une forte augmentation du nombre total de matches disputés et une capacité de rotation réduite, ce qui fait de l'équilibre entre opportunités et surcharge une question déterminante pour le football européen dans les saisons à venir.

## PRINCIPAUX INDICATEURS PWM (2024/25)

### Charge de matches élevée durant une saison longue



### Calendrier saturé en dehors des « Big Five » européens



### Augmentation considérable de la charge de match en raison des compétitions européennes



Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

## LE POINT DE VUE DE L'EXPERT

### INTENSITÉ CROISSANTE À TRAVERS LA PYRAMIDE DU FOOTBALL : POINT DE VUE DE LA ENGLISH FOOTBALL LEAGUE



**DAVE CAROLAN**

Expert en performance

**Le championnat de la English Football League est réputé pour sa compétitivité, chaque club aspirant à la promotion en Premier League. Après avoir travaillé pendant plus d'une décennie avec plusieurs clubs de cette division, j'ai pu constater l'augmentation spectaculaire de l'intensité des matches et des entraînements, à mesure que les contraintes physiques imposées aux joueurs évoluaient.**

Avec 24 équipes, cette ligue est plus importante que beaucoup de ligues d'élite dans le monde (normalement 20). C'est donc une compétition extrêmement exigeante pour les joueurs, compte tenu du nombre de rencontres, de la qualité des équipes et des joueurs, et du calendrier. Avec jusqu'à 14 matches de championnat en milieu de semaine au cours de la saison, toutes compétitions confondues, deux coupes nationales, des matches consécutifs lors des jours fériés et des fêtes de fin d'année, et de nombreux effectifs composés de joueurs internationaux, les défis pour les joueurs de cette ligue peuvent être encore plus grands que ceux des ligues d'élite du monde entier. En l'absence de trêve hivernale (contrairement à la Premier League), les joueurs ont une charge de travail énorme en termes d'entraînement et de matches.

Traditionnellement une « ligue de vente » où les joueurs performants étaient transférés en Premier League, les joueurs sont soumis à une pression énorme pour maximiser leur développement et leurs performances afin de permettre aux clubs d'effectuer des transactions efficaces. En conséquence, les jeunes joueurs à fort potentiel sont censés jouer la plupart du temps, avec peu de possibilités de rotation ou de gestion de la charge de travail. Les joueurs prêtés par des clubs de Premier League effectuent souvent leur premier stage en Championship et, bien qu'il s'agisse d'un test difficile d'un point de vue technique et tactique, physiquement, il peut s'agir d'un énorme pas en avant par rapport aux moins de 21 ans ou à l'implication dans l'équipe au niveau senior. Avec la pression exercée sur ces joueurs, ils peuvent eux aussi tomber dans la surcharge.

Les clubs concernés vont des équipes nouvellement promues de la League One aux équipes récemment reléguées de la Premier League, en passant par les équipes chevronnées « omniprésentes » et celles qui doivent relever le défi de rester dans le championnat ou de le quitter à la première occasion. Le stress du rythme du Championship peut être énorme pour toutes les personnes concernées. Les équipes du Championship disposent généralement de ressources disparates, qu'il s'agisse de la taille et de la qualité des effectifs, des installations d'entraînement allant de l'élite au plus simple, des niveaux, de la variété et de la qualité du personnel, de la disponibilité des services d'assistance, et si l'on ajoute à cela une fréquence très élevée de rotation des entraîneurs principaux, les joueurs sont confrontés à un stress supplémentaire par rapport à leurs collègues du championnat d'élite. Les déplacements se font souvent en bus, et il faut passer des heures dans les embouteillages pour se rendre à un match le week-end. De plus, avec le grand nombre de matches en milieu de semaine, il faut souvent rentrer chez soi au petit matin, après de longs trajets. Si l'on ajoute à cela le calendrier, c'est un championnat implacable et très éprouvant.

Avec les récents changements dans la programmation des médias, la plupart des équipes peuvent désormais jouer tous les jours de la semaine et à des heures de coup d'envoi très variées. Alors qu'il s'agit traditionnellement d'un championnat du samedi au mardi et au samedi, ce changement peut signifier que les équipes se rapprochent des périodes de repos minimales entre les matches, en particulier avec les rencontres du dimanche, mercredi et samedi qui deviennent de plus en plus courantes.

**Si le Championship reste l'un des plus grands championnats du monde, il ne faut pas le sous-estimer en ce qui concerne les contraintes croissantes qu'il impose aux joueurs. Bien que l'attention se porte sur les joueurs les plus en vue, les centaines de joueurs du Championship, de la League One et de la League Two, qui construisent leur carrière autour de cette réalité, devraient veiller à ce qu'ils aient eux aussi les meilleures chances de jouer et d'être performants sans risques à long terme pour leur santé et leur carrière.**

# AMÉRIQUE CENTRALE ET DU NORD

## Analyse régionale de la charge de travail

Le calendrier de plus en plus encombré et fragmenté constitue un défi majeur pour l'Amérique du Nord et l'Amérique centrale. Les championnats nationaux de la région, notamment la Major League Soccer et la Liga MX, coexistent désormais avec un nombre croissant de tournois internationaux et continentaux, tels que la Concacaf Gold Cup, la Ligue des Nations, la Coupe des Champions et la Coupe du Monde des Clubs de la FIFA. Chaque compétition obéit à des priorités différentes, notamment les revenus des clubs, l'engagement des supporters, la réussite de l'équipe nationale et la pertinence commerciale à l'échelle mondiale, ce qui se traduit par un calendrier fragmenté et des périodes de repos et de récupération de plus en plus réduites.

Les conflits de calendrier sont de plus en plus fréquents, obligeant les clubs à reporter des matches et les joueurs à faire des choix difficiles entre leur club et leur pays. Les joueurs d'élite sont régulièrement confrontés à des saisons comprimées avec une récupération minimale, un défi mis en évidence par les retraits de tournois tels que la Gold Cup en raison de la fatigue accumulée. Dans cette section, nous verrons comment le chevauchement des compétitions nationales, continentales et mondiales intensifie la charge de travail des joueurs et nous examinerons les implications plus larges sur le bien-être des joueurs dans toute la région.

### PRINCIPAUX INDICATEURS PWM (2024/25)

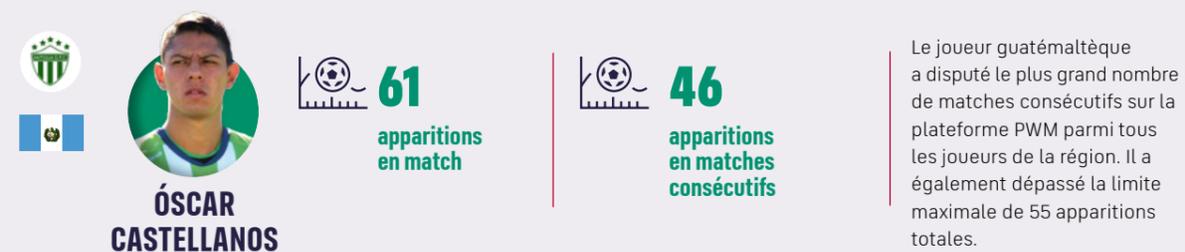
#### Déplacements de longue durée et absence de temps de récupération



#### Charge de déplacement élevée en raison des engagements au sein du club et du pays



#### Un programme chargé dans la région d'Amérique centrale



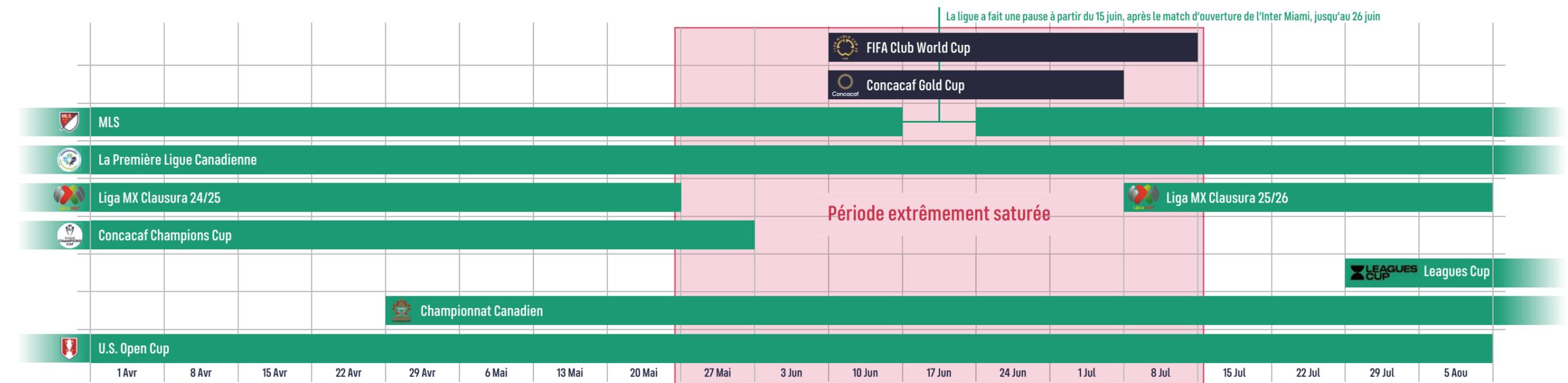
## CONGESTION DU CALENDRIER ET CHEVAUCHEMENT DES COMPÉTITIONS

Le football nord-américain évolue aujourd'hui dans un **cadre compétitif de plus en plus chargé**, où les joueurs et les clubs doivent naviguer dans un réseau complexe de compétitions qui se chevauchent. Les ligues nationales comme la Major League Soccer et la Liga MX coexistent avec des tournois internationaux comme la Concacaf Gold Cup et la Ligue des Nations, des coupes régionales comme la Leagues Cup, des compétitions continentales comme la Concacaf Champions Cup, et des événements mondiaux comme la Coupe du Monde des Clubs de la FIFA élargie.

Cette complexité s'explique par le nombre croissant de parties prenantes qui influent sur le calendrier. Les ligues nationales se concentrent sur l'engagement des supporters, la production de revenus et le maintien de l'intégrité de la saison régulière, tandis que les associations nationales donnent la priorité à la participation aux tournois internationaux, ce qui impose des contraintes supplémentaires aux meilleurs joueurs. Les confédérations continentales telles que la Concacaf continuent de développer les compétitions de clubs afin d'améliorer la pertinence commerciale et sportive, et les nouvelles compétitions mondiales de la FIFA augmentent encore la disponibilité des joueurs.

L'effet cumulatif est un **calendrier fragmenté avec une coordination limitée entre les instances dirigeantes**, créant un calendrier implacable pour les clubs et les équipes nationales et réduisant les opportunités pour les joueurs de se reposer et de récupérer.

### Le calendrier surchargé des compétitions d'Amérique du Nord : avril – août



Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO

## CHEVAUCHEMENT DES CALENDRIERS, REPORTS DE MATCHES ET FATIGUE DES JOUEURS

Cette concentration croissante des calendriers a conduit à des conflits de programmation directs entre les compétitions majeures. La Coupe du monde des clubs de la FIFA 2025, par exemple, s'est déroulée au plus fort de la saison de la Major League Soccer. Des clubs comme le LAFC et l'Inter Miami CF ont été contraints de reporter des rencontres nationales pour pouvoir participer à la Coupe du monde des clubs, ce qui a perturbé la continuité du championnat et a sans aucun doute créé des embouteillages plus tard dans l'année, tant pour eux que pour leurs adversaires.

Dans plusieurs cas, la Coupe du monde des clubs est entrée en conflit avec les obligations de l'équipe nationale, plaçant les joueurs dans une situation difficile. **La Gold Cup Concacaf 2025 s'est déroulée en même temps que la Coupe du monde des clubs, obligeant certains joueurs à choisir entre leur club et leur pays.** Des titulaires de l'équipe nationale des États-Unis comme Weston McKennie, Gio Reyna et Tim Weah sont restés dans leurs clubs, la Juventus et le Borussia Dortmund, alors qu'ils participaient à la Coupe du monde des clubs et n'étaient donc pas disponibles pour une sélection internationale. Le Mexique n'a sélectionné aucun joueur dont les clubs participaient à la Coupe du monde des clubs, ce qui illustre une fois de plus la façon dont les équipes nationales ont dû adapter leurs listes de joueurs en raison du conflit de calendrier.

Ces conflits ne sont plus isolés. Avec de multiples tournois qui se chevauchent et des fenêtres de récupération qui se réduisent, la pression du calendrier est ressentie non seulement par les clubs et les associations nationales, mais aussi et surtout par les joueurs eux-mêmes. Christian Pulisic, par exemple, s'est retiré de la Gold Cup 2025 afin de se reposer après une saison intense de football en club et international, ce qui souligne la pression croissante exercée sur les joueurs d'élite pour qu'ils gèrent leur propre charge de travail.

# AMÉRIQUE DU SUD

## Analyse régionale de la charge de travail

En Amérique du Sud, l'un des principaux problèmes liés à la charge de travail des footballeurs provient de la saturation du calendrier des multiples compétitions. Les données indiquent qu'à de nombreuses occasions, les joueurs doivent faire face aux engagements de leur équipe nationale et de leur club avec un temps de récupération très limité entre les matches.

De plus, comme en Asie et en Océanie, les joueurs sud-américains basés en Europe ou sur d'autres continents doivent faire face à des déplacements importants. Cette section examine des cas de périodes de récupération exceptionnellement courtes et étudie également le cas spécifique d'un joueur basé en Europe et représentant une équipe nationale sud-américaine.

### PRINCIPAUX CRITÈRES PWM (2024/25)

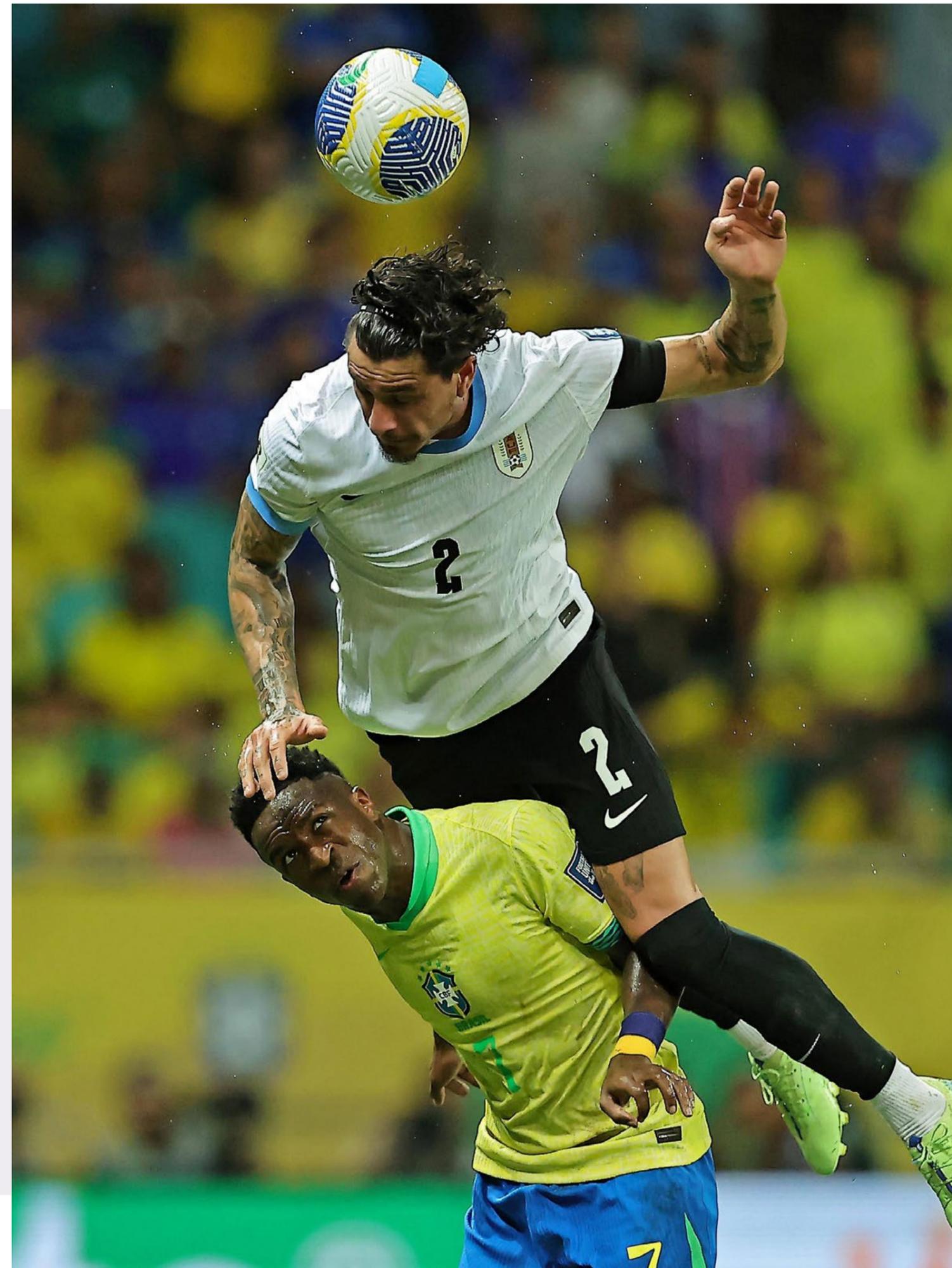
#### Déplacements de longue durée et absence de temps de récupération



#### De longues séries de matches consécutifs



#### Volume élevé de matches dans un calendrier saturé



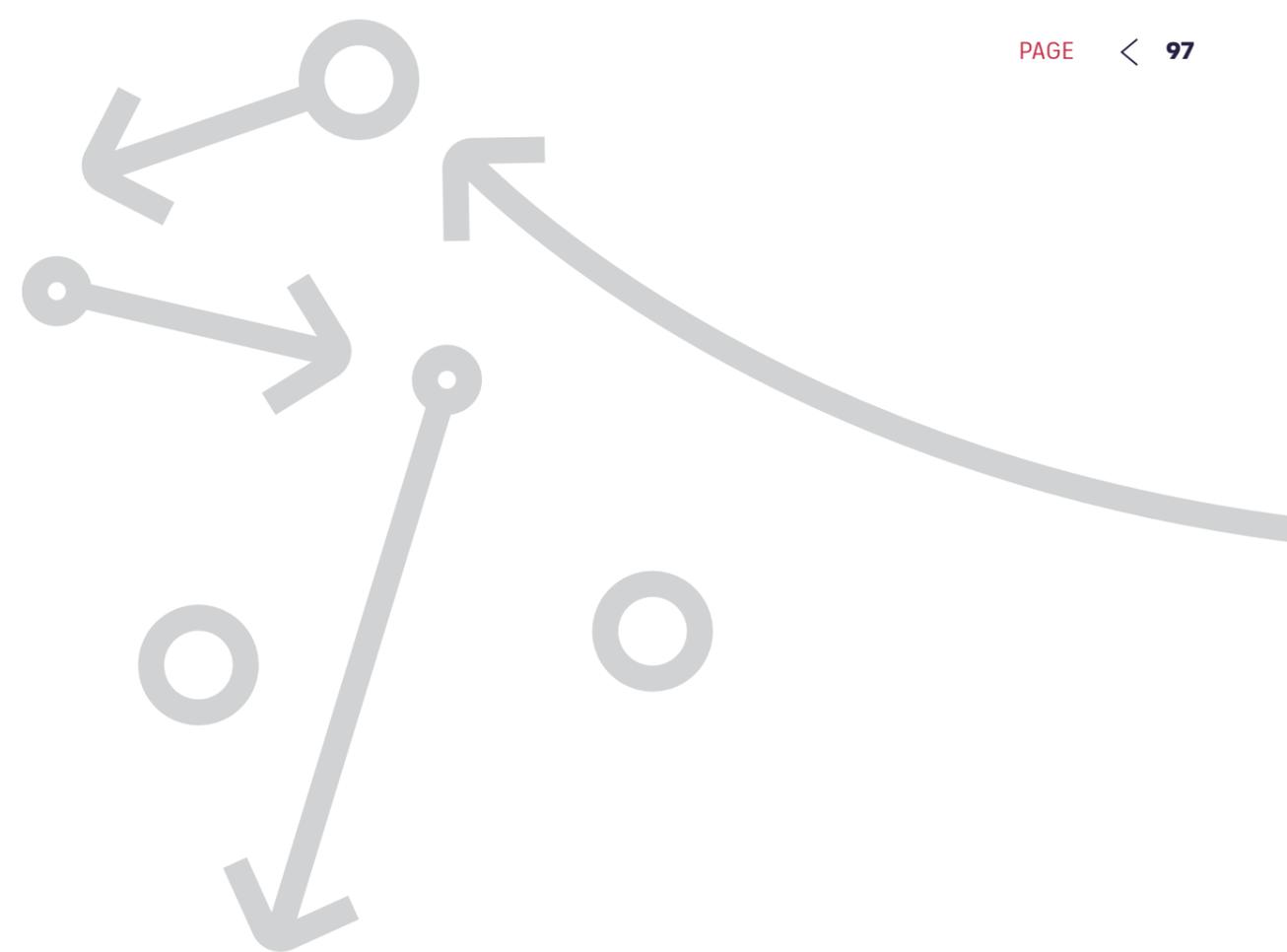
## PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION DANGEREUSEMENT COURTE : ÉQUIPE NATIONALE ET CLUB

Les données montrent que beaucoup de cas extrêmes de temps de récupération insuffisant entre deux matches surviennent lors des qualifications pour la Coupe du monde en Amérique du Sud. Dans l'ensemble des données PWM, nous avons identifié sept cas où les joueurs sud-américains ont eu moins de 48 heures pour récupérer entre un match de qualification pour la Coupe du monde de l'équipe nationale et un match de compétition en club. Cela met en évidence un problème qui ne se limite probablement pas à l'Amérique du Sud et qui est plus large. Pour y remédier, il faudrait que les organismes responsables de la programmation des compétitions des équipes nationales et des clubs coordonnent davantage leurs activités

Javier Altamirano a connu l'une des périodes de récupération les plus courtes, puisqu'il n'a disposé que de 24 heures entre le coup de sifflet final de son match de qualification pour la Coupe du monde contre la Bolivie et un match de coupe nationale pour le Club Universidad de Chile. Il est remarquable qu'Altamirano ait non seulement voyagé avec les deux équipes, mais qu'il ait également joué plus de 50 minutes dans chaque match

D'autres joueurs de la liste ont également joué des minutes significatives dans des périodes très chargées. Par exemple, Junior Alonso a joué plus de 85 minutes lors de la défaite 1-0 du Paraguay contre le Brésil et de la victoire de l'Atlético Mineiro en Serie A brésilienne 46 heures plus tard.

Bien que certains joueurs ne soient pas entrés sur le terrain, ils ont dû gérer les exigences physiques et logistiques du voyage. Ronald Araujo illustre bien cette situation : bien qu'il n'ait pas joué lors du match de qualification pour la Coupe du monde de l'Uruguay à El Alto, en Bolivie, ni lors du match de championnat du FC Barcelone contre Osasuna, il a été appelé sur le banc pour les deux rencontres, qui se sont déroulées à seulement 46 heures d'intervalle et à près de 10 000 kilomètres l'une de l'autre. Au cours de ce laps de temps, il a dû gérer un programme de voyage chargé, a probablement participé aux séances d'entraînement des deux équipes et a passé du temps sur le banc de touche, ce qui fait partie du temps de travail d'un footballeur professionnel.

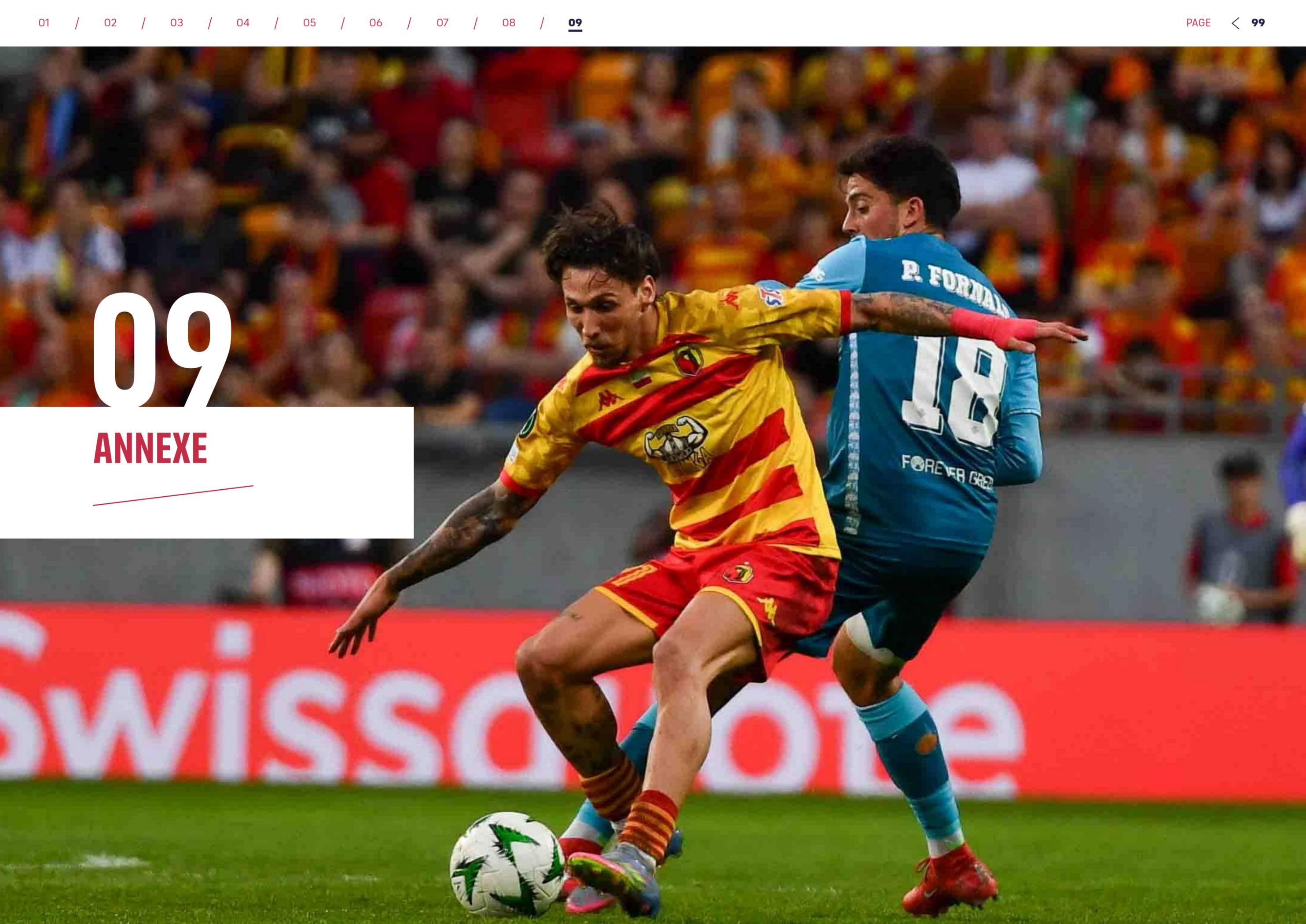


### Un délai extrêmement court après les matches de qualification

		<b>Félix Torres</b> (Ecuador & Corinthians)		15' Chili — Ecuador, 0-0	<b>46,6 heures entre deux matches</b>		80' Corinthians — Palmeiras, 0-0
		<b>Ronald Araujo</b> (Uruguay & FC Barcelona)		0' Bolivie — Uruguay, 0-0	<b>46 heures</b>		0' FC Barcelona — Osasuna, 3-0
		<b>Junior Alonso</b> (Paraguay & Club Atlético Mineiro)		89' Brésil — Paraguay, 1-0	<b>45,8 heures</b>		99' Atlético Mineiro — Internacional, 2-0
		<b>Tomás Rincón</b> (Venezuela & Santos FC)		0' Uruguay — Venezuela, 2-0	<b>45,5 heures</b>		0' Fortaleza — Santos, 2-3
		<b>Miguel Almirón</b> (Paraguay & Atlanta United)		89' Brésil — Paraguay, 1-0	<b>44,7 heures</b>		0' New York City — Atlanta United, 4-0
		<b>Arturo Vidal</b> (Chile & Colo-Colo)		68' Chile — Ecuador, 0-0	<b>43,3 heures</b>		41' Colo Colo — Palestino, 1-1
		<b>Javier Altamirano</b> (Chile & Club Universidad de Chile)		50' Bolivie — Chili, 2-0	<b>24 heures</b>		68' Universidad de Chile — Cirocó Unido, 2-2

NB : Les valeurs indiquées représentent le nombre de minutes passées par le joueur sur le terrain.

Source : Plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) (PWM) de la FIFPRO



# 09

## ANNEXE

---

## PLATEFORME DE SUIVI DE LA CHARGE DE TRAVAIL DU JOUEUR (HOMMES) (PWM)



La plateforme PWM illustre la charge de travail et la programmation des matches dans différentes compétitions, en maximisant les données et les connaissances pour répondre aux besoins croissants d'information dans le football. L'outil aide les décideurs à prendre des décisions éclairées sur la prochaine génération de compétitions durables et intégrées dans le football masculin.

### Mission et objectifs

Lancée à l'origine en 2021, la plateforme de suivi de la charge de travail du joueur (hommes) illustre la charge de travail des joueurs et la programmation des matches dans différentes compétitions, maximisant les données et les connaissances pour répondre aux besoins croissants d'information du secteur du football sur la charge de travail agrégée des joueurs dans de multiples compétitions.

La plateforme aide les décideurs à prendre des décisions éclairées sur la prochaine génération de compétitions durables et intégrées. Les principaux objectifs de la plateforme sont les suivants :

- Mettre l'accent sur la santé, la carrière et les performances des joueurs ;
- Permettre le suivi de la charge de travail et du calendrier des matches ;
- Fournir une analyse scientifique des données pour l'ensemble des compétitions ;
- Soutenir la prise de décision fondée sur des données probantes.



### À propos du suivi de la charge de travail du joueur

La plateforme de suivi de la charge de travail du joueur fournit des mises à jour transparentes et régulières de la charge de travail des joueurs au secteur du football, en couvrant un échantillon mondial de footballeurs professionnels masculins.

La plateforme permet une analyse à plusieurs niveaux dans le but d'améliorer la gestion intégrée des calendriers de matches et de la charge de travail des joueurs. Elle comprend des mesures telles que les calendriers généraux des matches, des informations de base sur la charge de match des joueurs, une décomposition des formats de compétition, une analyse saison par saison, la durée cumulée des déplacements internationaux, ainsi que la durée des périodes de repos et de récupération.

La plateforme numérique permet une analyse objective de la charge de travail d'un joueur, soutenant le développement de calendriers de compétition centrés sur le joueur, qui traduisent un engagement envers des performances de pointe et des carrières durables. La plateforme de suivi de la charge de travail du joueur masculin est un outil de suivi permanent et de pointe qui est évolutif, ouvert et capable de prendre en compte l'ensemble du calendrier des matches et la charge de travail correspondante des joueurs dans toutes les compétitions au niveau mondial.

### À propos de Football Benchmark

Football Benchmark Group est le leader mondial dans le domaine de l'investissement et de l'exploitation du secteur du football. Notre expertise consiste à générer une valeur inégalée grâce à nos services de conseil, alimentés par notre solution d'intelligence économique du football de renommée mondiale. Nous travaillons avec la FIFPRO sur divers projets depuis 2019, la plateforme PWM étant au centre de la coopération.

## NOTES POUR LA PRÉPARATION DU RAPPORT

Afin de mettre en contexte les analyses effectuées pour ce rapport, il est important de comprendre les principales caractéristiques de l'ensemble de données sous-jacentes provenant de la plateforme PWM.

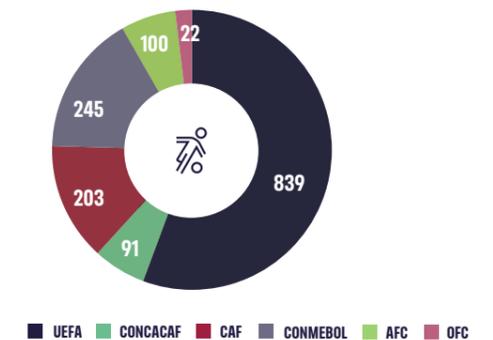
### Échantillons et profils de joueurs

La plateforme PWM compte actuellement 1 500 footballeurs professionnels masculins, représentant un large éventail de nationalités. Le visuel montre la répartition par confédération de la nationalité des joueurs

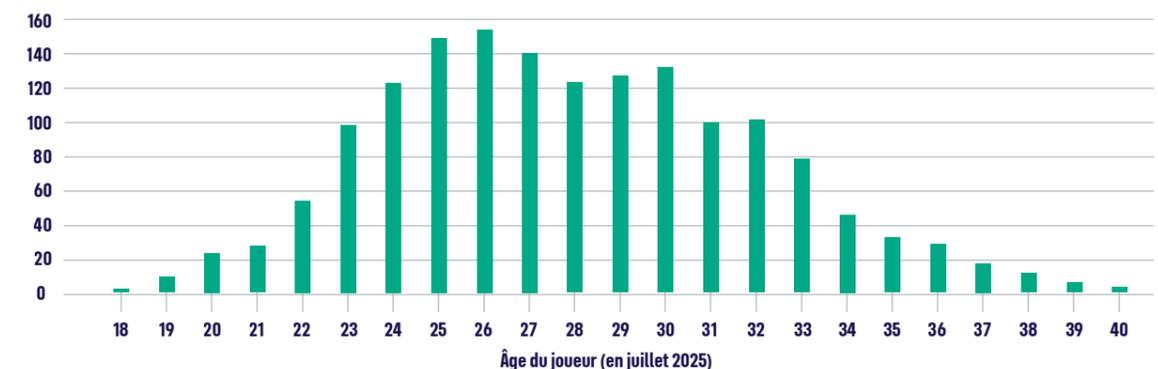
Plus de 100 ligues nationales différentes et plus de 500 clubs de football différents sont représentés par les joueurs de la base de données à partir de la saison 2024/25.

L'échantillon comprend des footballeurs de tous âges, entre 18 et 40 ans. Les joueurs âgés de 26 à 28 ans représentent près d'un tiers de la base de données.

Nombre de joueurs par confédération (nationalité)



### Nombre de joueurs par âge



### Saisons et matches couverts

Au total, plus de 400 000 fiches de match de joueurs sont actuellement disponibles dans la plateforme PWM, ce qui constitue une base solide pour l'analyse de ce rapport. Les matches analysés dans la plupart des chapitres se sont déroulés entre juillet 2024 et juillet 2025, couvrant ainsi la totalité de la saison de football 2024/25. Le Chapitre 08 adopte une vision à plus long terme en évaluant les matches disputés entre les saisons 2019/20 et 2024/25 afin d'identifier les tendances en ce qui concerne les segments de joueurs.

En règle générale, tous les matches de compétition et les matches amicaux des clubs (première équipe) et des équipes nationales (seniors) sont inclus dans la plupart des analyses et des pronostics du rapport. Il existe quelques exceptions pour lesquelles les matches amicaux des clubs ne sont pas pris en compte : L'étude de cas Lamine Yamal du chapitre 07 et d'autres comparaisons passées de la charge des matches.

### Sources supplémentaires

En plus de la plateforme PWM et des nouvelles recherches entreprises pour ce rapport, certaines sections utilisent les résultats d'autres rapports de la FIFPRO et d'enquêtes de tierces parties, notamment le rapport 'Medical Position Statement on Minimum Player Workload Safeguards in Men's Professional Football' (Position médicale sur les garanties relatives à la charge de travail minimale des joueurs dans le football professionnel masculin) de juin 2025.

## TERMES ET DÉFINITIONS

Les termes suivants sont utilisés tout au long du rapport pour illustrer la situation de la charge de travail des footballeurs professionnels. Les mêmes principes sont appliqués au sein de la plateforme PWM de la FIFPRO.

### NORMES RELATIVES À LA CHARGE DE TRAVAIL

 **CHARGE DE TRAVAIL DU JOUEUR** - Fait référence à tous les indicateurs de charge de travail applicables, tels que la charge de travail en match, le repos et la récupération, et les déplacements internationaux (transfrontaliers). Les concepts de surcharge et de sous-charge sont liés au déséquilibre entre la charge induite sur les joueurs et leur temps de récupération. Il est important de noter que c'est l'exposition cumulée à la surcharge ou à la sous-charge qui a réellement un impact sur la santé, les performances et la longévité de la carrière d'un joueur.

La charge de travail des joueurs doit être appréhendée de manière globale : de nombreux aspects du travail doivent être pris en compte, qu'il s'agisse des compétitions de clubs, des fenêtres des équipes nationales, des tournois d'été, de l'entraînement des clubs, des tournées d'avant et d'après-saison, ou d'autres engagements tels que les médias, les relations avec les supporters ou le sponsoring. Tous ces éléments s'ajoutent à la charge de travail globale d'un individu et comprennent divers facteurs de risque pour son bien-être.

### CHARGE DE MATCH(ES)

 **MINUTES JOUÉES** - le nombre de minutes passées sur le terrain par un joueur pendant un match. Les temps supplémentaires à la fin des deux mi-temps sont inclus dans le calcul, ainsi que les prolongations dans les compétitions où elles sont applicables.

 **APPARITIONS** - on parle d'apparition lorsqu'un joueur joue quelques minutes dans un match, que ce soit en tant que titulaire ou après avoir été remplacé.

 **INCLUSIONS DANS L'ÉQUIPE DE JOUR DE MATCH** - le nombre de fois où le joueur a fait partie de l'équipe de jour de match. Il s'agit de la somme des apparitions et du nombre de fois où le joueur a été remplaçant non utilisé. Étant donné que le joueur doit se tenir prêt même s'il ne joue aucune minute pendant le match, ces occasions sont également considérées comme une partie cruciale de sa charge de travail.

 **FORMAT DU MATCH** - les inclusions dans l'équipe de jour de match, les apparitions et les minutes sur le terrain sont divisées en plusieurs catégories en fonction du format du match : championnat national, coupe nationale, compétition internationale de clubs, matches de l'équipe nationale et matches amicaux.

 **CHARGE CONSÉCUTIVE** - un match est considéré comme faisant partie de la catégorie « consécutifs » si le joueur y a fait une apparition (a joué des minutes) et que sa participation au match précédent s'est terminée dans les 5 jours (ou 120 heures) qui précèdent. Les minutes de matches consécutifs font référence aux minutes enregistrées lors de matches consécutifs.

 **TAUX DE PARTICIPATION** - le nombre de minutes jouées par un joueur divisé par le nombre total de minutes jouées par son équipe au cours de la même période. Ce critère n'est généralement calculé que pour les matches de club. Un taux de participation élevé signifie qu'un joueur est un membre important de l'équipe et que l'on compte souvent sur lui.

### REPOS ET RÉCUPÉRATION

 **TEMPS ENTRE LES MATCHES (TEMPS DE RÉCUPÉRATION)** - période entre deux inclusions dans l'équipe de jour de match. Il est calculé comme le nombre d'heures qui se sont écoulées entre la fin du match d'un joueur participant à l'équipe de jour de match et l'heure du coup d'envoi du match suivant. Même si le joueur n'a pas disputé une seule minute, il est en attente, et son inclusion dans l'équipe de jour de match constitue donc une partie de sa charge de travail. Selon l'étude « At the Limit » de la FIFPRO, les joueurs ont besoin d'au moins 120 heures entre les matches pour donner le meilleur d'eux-mêmes au cours d'une saison et gérer le risque de blessure. Pour exclure les valeurs aberrantes, le temps entre les matches est plafonné à 336 heures dans nos calculs.

 **PAUSE HORS SAISON** - période (exprimée en jours calendaires) sans match ni entraînement que le club met à la disposition d'un joueur entre deux saisons pour lui permettre de récupérer et de se régénérer. Les pauses d'intersaison sont obligatoires, doivent durer au moins 5 semaines et se dérouler en dehors de l'environnement du club et de l'équipe nationale.

 **PAUSE EN COURS DE SAISON** : la période (exprimée en jours calendaires) sans match ni entraînement à laquelle un joueur a droit au cours d'une saison. Elle doit durer au moins 2 semaines et se dérouler en dehors de l'environnement du club et de l'équipe nationale.

### NOMBRE DE DÉPLACEMENTS (À L'INTERNATIONAL UNIQUEMENT)

 **DÉPLACEMENTS EFFECTUÉS** - seuls les types de déplacements suivants sont considérés comme des déplacements internationaux : ceux effectués pour des matches internationaux de clubs (y compris amicaux) et les déplacements effectués à l'étranger. Seuls les déplacements transfrontaliers sont pris en compte.

 **DISTANCE DE DÉPLACEMENT** - la distance de vol en kilomètres entre le lieu de départ et le lieu d'arrivée d'un voyage à destination d'une équipe nationale ou d'un match de club disputé à l'étranger. Si la ville de départ ou d'arrivée n'a pas d'aéroport international, c'est l'aéroport le plus proche qui est pris en compte dans nos calculs.

 **TEMPS DE DÉPLACEMENT** - durée du vol entre deux lieux, exprimée en minutes. Pour chaque calcul de temps de déplacement, on suppose la vitesse d'un vol commercial moyen (env. 800 km). On ajoute 20 minutes pour tenir compte du décollage et de l'atterrissage.

 **FUSEAUX HORAIRES TRAVERSÉS** - un fuseau horaire est une zone qui observe une heure standard uniforme définie selon le temps universel coordonné (UTC). Dans nos calculs, nous prenons en compte le nombre de fuseaux horaires traversés par le joueur lors de ses déplacements vers et depuis les matches de l'équipe nationale et du club à l'étranger.





# FIFPRO

## FOOTBALL PLAYERS WORLDWIDE



fifpro.org



info@fifpro.org



+31 23 554 6970



Scorpius 161,  
2132 LR Hoofddorp  
Netherlands

*Ce rapport a été réalisé en coopération  
avec Football Benchmark*

*La photo de couverture est d'Imago*

*Principales sources  
photographiques : Imago*