

LANNEWS

MAI



ENTRETIEN

Entre intégration réussie, progression constante, performances remarquées et place affirmée dans le vestiaire, Baptiste s'est livré sans détour.



**Baptiste, tu as été formé ici, au Lannion FC.
Tu te souviens de ton premier entraînement
et de ton premier groupe avec la N3 ?**

“Mon tout premier entraînement avec le groupe, c'était un lundi lors d'une séance spécifique attaquants. À ce moment-là, j'étais encore en U17. Je m'en souviendrai toujours : j'ai passé la séance à aller chercher les ballons au fond des filets. Le niveau m'avait paru super élevé, ça m'avait marqué.

Concernant ma première apparition dans le groupe, je ne me rappelle plus précisément de l'adversaire, mais ce dont je me souviens très bien, c'est que tout s'est accéléré assez vite. J'avais commencé la saison en tant que troisième gardien, sur le papier. Puis Anthony Toulouzan s'est blessé pour une longue période, ce qui m'a permis de devenir le numéro deux, jusqu'à ce que la saison soit interrompue par le Covid. ”



Avant de devenir titulaire, tu as longtemps été la doublure de Florian Piolot. Qu'est-ce que cette période t'a appris sur le poste, et sur toi-même ?

“C'est une période que j'ai plutôt bien vécue. Au départ, il y avait clairement un écart entre nous deux : je sortais d'une saison en U18 Régional 1, puis une en Régional 2... donc prétendre à une place en N3 aussi rapidement, c'était compliqué.

L'entente avec Piolot a toujours été excellente. Il y avait énormément à apprendre à ses côtés. Ce qui m'a marqué, c'est sa régularité : pendant les trois saisons où j'étais remplaçant, il ne s'est jamais blessé et a toujours été performant.

De base, j'ai un tempérament plus fort, plus fougueux que lui. Il m'a beaucoup aidé à me canaliser sur cet aspect-là... même si j'ai encore du mal parfois (rires).”



Tu travailles depuis maintenant deux saisons avec Briec Le Corvaisier. Quelle relation entretiens-tu avec lui au quotidien, et en quoi son accompagnement t'aide-t-il à progresser ?

“Quand Briec est arrivé, il sortait tout juste d'un centre de formation, et honnêtement, je l'ai senti tout de suite. Sans dénigrer les entraîneurs que j'ai eus avant lui, il a vraiment apporté un plus.

On travaillait énormément sur des situations que je retrouvais en match, et ça m'a permis de beaucoup progresser à son contact. On a une très bonne relation, ce qui facilite vraiment le travail. Il commence à bien me connaître : il sait quand je peux en donner plus, et quand il faut lever un peu le pied.”



Comment tu gères la pression d'un poste aussi exposé, surtout dans une saison comme celle-ci où chaque point compte ?

"Honnêtement, je n'ai jamais vraiment ressenti la pression liée au poste. Pour moi, ça a toujours été naturel d'avoir des responsabilités.

Bien sûr, je suis conscient que c'est un rôle clé : si tu fais l'arrêt, tu sauves ton équipe. Mais je ne me mets pas de pression inutile. C'est un poste qui exige une concentration totale pendant 90 minutes, ça oui.

Cette saison, je vis chaque but encaissé comme une erreur personnelle. À chaque fois, je revois l'action, et je me dis que j'aurais pu mieux faire.

En début de saison, ça me pesait vraiment, j'avais ce sentiment de ne pas avoir répondu présent au bon moment.

Aujourd'hui, avec la confiance du groupe et une dynamique plus positive, je suis plus décisif. Le fait de sentir l'équipe plus sereine, ça m'aide énormément aussi."

Tu fais désormais partie des anciens du groupe N3, malgré ton jeune âge. On voit aujourd'hui des jeunes du club comme Quentin suivre la même voie que toi. Est-ce que tu te reconnais un peu en eux ? Prends-tu le temps de les accompagner dans leur intégration ?

"Être titulaire à seulement 17 ans, à un poste qu'il n'avait encore jamais occupé, c'est franchement impressionnant. Il a su rapidement se rapprocher des cadres du vestiaire, ce qui a facilité son intégration dans le groupe.

Junior est assez proche de lui, et avec les autres, on essaie de l'accompagner au maximum, de lui transmettre notre expérience. Sur ses premiers matchs, on veillait surtout à le rassurer, à l'aider à faire redescendre la pression."





Le Lannion FC, c'est ton club formateur. Est-ce que tu te sens investi d'une mission particulière en jouant ici, devant ton public ?

"En étant formé ici, on représente le club. Il y a une image à porter, une forme de responsabilité aussi, et ça reflète le bon travail réalisé au Lannion FC.

On voit d'ailleurs de plus en plus de jeunes intégrer le groupe N3, ce qui n'était pas forcément le cas avant. À mon poste, c'est vrai qu'on est exposé, mais je n'essaye pas d'en faire trop. Me mettre une pression supplémentaire pourrait me faire complètement déjouer. Je sais que j'ai un rôle important dans le groupe, notamment pour accompagner les jeunes ou les nouveaux qui arrivent. C'est à nous de leur faire comprendre l'importance de l'équipe fanion au sein du club."

Quel a été ton moment le plus marquant depuis que tu portes le maillot de l'équipe fanion ? Et le plus dur ?

"Le match de Coupe de France à Châteaubriant reste un moment fort pour moi. J'étais remplaçant ce jour-là, mais je suis rentré pour la séance de tirs au but, où j'ai pu être décisif. Et puis, éliminer une équipe de National 2, c'est un vrai souvenir marquant.

Je retiens aussi la saison où on joue la montée. C'était motivant de se battre pour le haut de tableau, ça changeait des périodes plus compliquées.

À l'inverse, les moments les plus durs, c'est clairement en Coupe de France aussi. Ne pas avoir joué contre Toulouse, ça reste une grosse frustration. Et puis il y a les défaites contre Paimpol ou Perros... ce sont des matches qui laissent un goût amer."



Tu réalises sans doute ta saison la plus aboutie individuellement, mais les résultats de l'équipe étaient plus compliqués. Est-ce que tu arrives à te satisfaire de tes performances ou c'est le collectif qui prend le dessus dans ton ressenti ?

"Honnêtement, ce sont les résultats de l'équipe qui passent avant tout. En tant que gardien, je pense que ce serait une erreur de raisonner autrement. Je peux sortir dix arrêts dans un match, si on le perd, ça n'a pas de valeur pour moi.

Je préfère largement faire deux arrêts et qu'on reparte avec la victoire, plutôt que d'être en feu individuellement mais rentrer avec zéro point, comme ça a pu arriver en début de saison. Le plus important aujourd'hui, c'est le collectif, c'est l'équipe. On a un maintien à aller chercher, et c'est ça qui doit tous nous guider."

Aujourd'hui, tu as encore une belle marge de progression. Est-ce que tu te fixes des objectifs individuels à court ou moyen terme ?

"Aujourd'hui, je ne me fixe pas d'objectif précis en termes de niveau. Bien sûr, si une opportunité se présente, je serais heureux de la saisir. Mais si ce n'est pas le cas, ce n'est pas un problème non plus.

La priorité, c'est d'abord de réussir notre fin de saison et d'assurer le maintien. Pour la suite, on verra. Je suis à Lannion pour le moment, et mon avenir dépendra aussi des échanges à venir avec le club.

BOUTIQUE



INTERSPORT®

LANNION - ST QUAY PERROS

Rue de Keringant, 22700 Saint-Quay-Perros

02 96 05 76 50

Boutique du Lannion FC

HABILLEZ-VOUS AUX COULEURS
DU LANNION FC

LES ACTUS DU MOIS



TOURNOI U14

Le tournoi U14 est soutenu par huit partenaires.

Naming tournoi : Intersport

Naming poules : Rosa Louise, Lapous, Breizh Shelter et SCEA de Kerloys

Naming terrains : Les œufs d'Erwan, Le Barn's

Sponsor Repas : Les 4 saisons

COUPE DE BRETAGNE

Suite à leur victoire dans le temps additionnel en quart de finale, les U14 se sont hissés dans le dernier carré.

Ils se déplaceront sur la pelouse de la TA Rennes le 24 Mai prochain lors des demies finales.



COUPE DE BRETAGNE

Après avoir éliminé aux penalties l'un des favoris de la compétition, la TA Rennes, Mathilde Le Meur et ses joueurs iront à Plouzané le 24 Mai dans le but de se hisser en finale de la Coupe de Bretagne.



PARTENAIRES

INSTITUTIONNELS



MAJEURS



EQUIPEMENTS



ILS NOUS SOUTIENNENT CETTE SAISON.
N'HESITEZ PAS À FAIRE APPEL À EUX

LES ACTUS DU MOIS



PORTES OUVERTES FÉMININES

Les portes ouvertes féminines pour la saison 2025/2026 démarrent le 24/04 et se termineront le 12/06.

Elles auront lieu uniquement le jeudi sur les dates indiquées dans le lien ci-dessous.

[Inscriptions ICI](#)

25 ANS

Les 25 ans du Lannion FC auront lieu le samedi 28 Juin 2025 à la salle des Ursulines.

Au programme : repas, cabaret années 80 & DJ

[Inscriptions ICI](#)



CHAMPION'S CUP

Grâce à leur qualification à Basse Goulaine, les U13 Féminines se rendent à Nice à la fin du mois, les 26, 27 & 28 Mai.

Elles auront l'honneur de fouler la pelouse de l'Allianz Riviera, stade de l'OGC Nice.

ÉQUIPE DU MOIS

U13 FÉMININES



Encadrées par Benoît Toudic et Jean-Christophe Lagadec, les U13 féminines participent, pour cette seconde moitié de saison, au championnat U13 garçons.

Engagées dans la Champion's Cup qui s'est tenue en février à Basse-Goulaine, les U13 féminines ont brillamment décroché leur ticket pour la phase finale, prévue le mardi 27 mai à Nice. Le tournoi se disputera dans un cadre prestigieux : le stade Allianz Riviera, fief de l'OGC Nice.



Tournois à venir :

GDR GUIPAVAS



03-04 Mai

ALC FEM'CUP



09 Juin

KOP'CINELLES



21 Juin

SÉANCE PRÉPA'

LUCAS HAABY

La préparation physique en football consiste à développer les qualités athlétiques des joueurs pour optimiser leurs performances sur le terrain. Cette dernière inclut le travail d'endurance, de force, de vitesse, de souplesse et de coordination. L'objectif, est également de prévenir les blessures et d'améliorer la récupération. Cette préparation doit être divisée en cycles d'entraînements selon la période et la demande de l'entraîneur et les besoins des joueurs. Elle doit reproduire les exigences du jeu, et doit être individualisée pour tirer le meilleur de chaque joueur, car chacun d'entre eux est différent.

Lors de ma séance du jour, j'ai réalisé un travail aérobique à l'ensemble de mon groupe. J'observe alors qu'un de mes joueurs a une baisse de performance anormale. Que dois-je faire ?

Pendant ma séance du jour avec le groupe de National 3 et avec l'utilisation des différents moyens mis à ma disposition, je remarque que Quentin Tamic, 17 ans, qui a intégré le groupe N3 depuis janvier a une baisse de performance anormale. Effectivement Quentin a vu sa saison prendre un nouveau tournant sur la deuxième partie de saison, passant d'un joueur et capitaine de la génération U18 a un joueur comptant plus de 850 minutes jouées sur les 10 derniers matchs avec le groupe N3. Depuis son intégration avec l'équipe première Quentin répond de manière positive aux différents programmes d'entraînements avec même une nette amélioration de ses qualités physiques grâce aux différents tests que nous avons pu réaliser.



SÉANCE PRÉPA'

LUCAS HAABY

Quelles sont les outils utilisables me permettant de suivre l'état de forme de mes joueurs

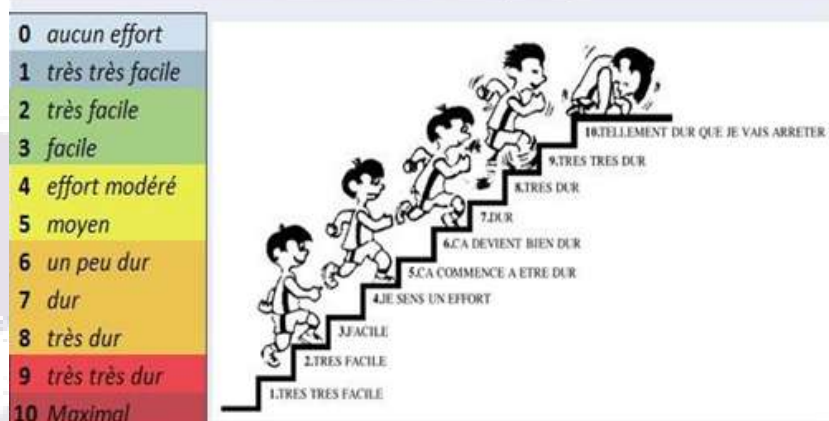
Afin de suivre mes joueurs et pouvoir quantifier ma charge d'entraînement, j'utilise différents indicateurs. L'analyse de ces indicateurs seront le miroir de notre athlète et mettra en évidence sa condition physique.

Le RPE (Rated Perceived Exertion) indice de perception de l'effort (note entre 1 et 10) permettra de faire un lien entre mon entraînement et les effets de celui-ci d'un point de vue psychologique et traduisant la perception de la fatigue de l'athlète. Le ressenti de l'athlète et notamment de Quentin ici, va être important pour mesurer le degré d'implication de notre joueur et d'analyser sa fatigue. Cependant, le RPE ne permet pas de distinguer les charges d'entraînements spécifiques des exercices, il ne prend pas en compte l'humeur des joueurs, ne distingue pas les contraintes mécaniques et cardiorespiratoires et peut-être influencé par le moment où nous relevons ce dernier.

Le deuxième indicateur utilisé sera la Fréquence Cardiaque . Si le joueur ne se trouve pas dans sa fréquence moyenne selon les intensités de travail, cela marquera une baisse de performance. La FC est facile à suivre, mais l'interprétation de la fréquence cardiaque n'est parfois pas représentatif, elle donne beaucoup d'informations, mais elle est difficile à interpréter, comme elle est reliée à plusieurs paramètres. La variabilité de cette fréquence cardiaque est importante malgré le fait qu'elle soit compliquée et demande aussi beaucoup de travail au quotidien. L'équipe est rythmée par des entraînements quotidiens donc difficile d'avoir toujours une data à jour au niveau de la FC.

Enfin un suivi régulier grâce à un questionnaire de bien-être est intéressant notamment grâce à des entretiens réguliers. Dans le cas de Quentin un entretien en fin de semaine ou le lendemain de la séance est intéressant afin de prendre en compte la fatigue physique mais aussi la fatigue mentale.

ECHELLE DE BORG (0-10)



Suivre ses joueurs est très important surtout pendant une période hormonale difficile (17-18 ans) qui peut changer ou déranger la qualité de vie de certains joueurs (stress, qualité de vie, fatigue, courbatures, ambiance, école, la famille). Ce genre de questionnaire est facile à mettre en place, mais doit par la suite nécessiter des adaptations à l'entraînement par rapport aux réponses de notre joueur pour limiter les blessures, mais aussi le surentraînement (le cas des sports études peut emmener souvent les joueurs à faire plus de séances durant la semaine, et donc augmenter la fatigue)

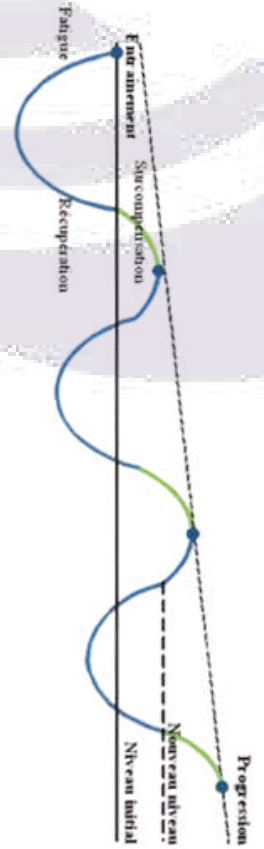
SÉANCE PRÉPA'

LUCAS HAABY

Comment vais-je ajuster ma charge d'entraînement compte tenu des caractéristiques du football et de l'expertise de mon joueur ?

Aujourd'hui en football, une notion essentielle dans nos charges d'entraînement et d'individualiser nos séances afin de répondre au mieux aux besoins de chacun au moment présent. Cette étape est difficile à mettre en place puisqu'elle demande beaucoup d'adaptations, et cela pour toutes les séances.

Si un joueur répond de manière différente à un programme d'entraînement c'est qu'il y a un problème, c'est pour cela qu'en tant que préparateur physique, je dois adapter mais aussi être à l'écoute de mes joueurs. Une séance d'entraînement préparée en amont ne sera jamais la séance que nous reproduisons sur le terrain pendant notre entraînement. Si je vois que mon joueur ne répond pas correctement à son programme d'entraînement, je vais devoir lui baisser l'intensité ou le volume de son entraînement en jouant sur des paramètres comme la VMA ou le tonnage pendant une séance de musculation.

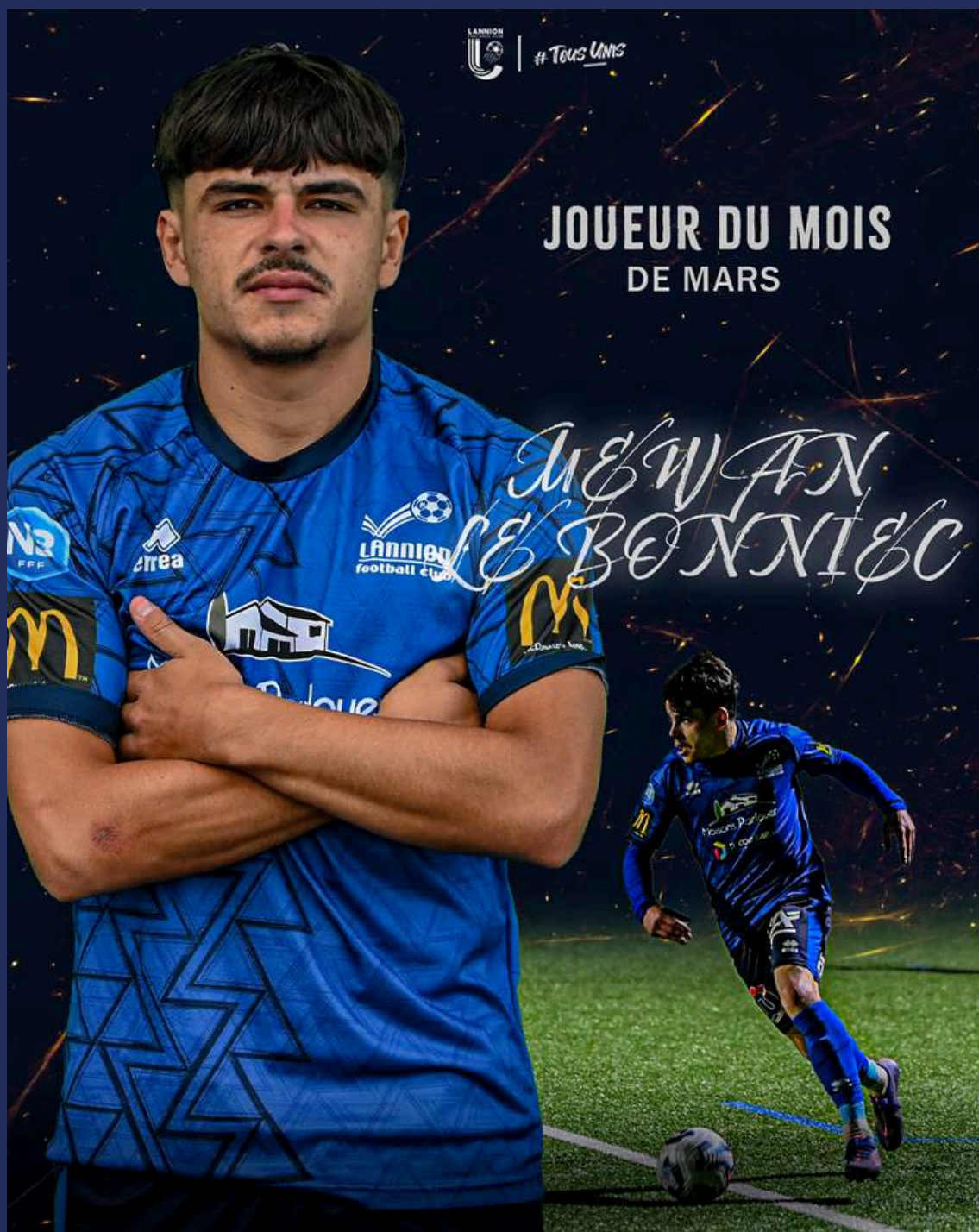


Nous ne pourrions pas demander la même chose à un athlète au maximum de ses capacités qu'à un joueur ayant une baisse de performance anormale. Selon le niveau d'expertise de notre athlète, nous devons donc gérer de manière individualisée la récupération, réduire la charge de travail, accentuer les soins (passage kiné par exemple), proposer un repos pendant quelques jours, ou mettre en place du repos actif (séances légères d'étirement) afin qu'il récupère physiquement, mais aussi mentalement. De façon générale, nous devons donc baisser la charge d'entraînement de notre athlète pour éviter le phénomène de surentraînement et donc les blessures encore plus à un âge cible de développement comme avec Quentin.

L'entraînement génère toujours un état de fatigue (courbe bleue) qui entraîne une « régression » car nous puisons dans nos réserves, fatiguons nos muscles et nous perturbons nos systèmes endocriniens, hormonaux et nerveux. Automatiquement, par rapport à l'état initial de pré-entraînement, notre niveau post entraînement est plus bas. Si la récupération est optimale, le corps va « surcompenser » (courbe verte). Notre niveau initial évolue, et nous créons un nouveau niveau à condition d'optimiser sa récupération. Un entraînement est un choc, un stimuli qui crée des dommages et des perturbations, notre corps produit des adaptations qui permettront de faire face à cette situation de stress, il se construit pour être plus fort, et notre niveau augmente.

JOUEUR DU MOIS

DE MARS

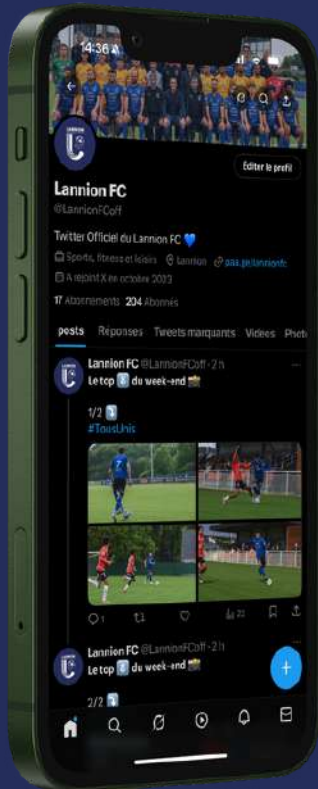


Nommé parmi les trois joueurs du mois de Février en compagnie de Mattéo Morin et de Baptiste Davai, *Mewan Le Bonniec* est élu en tant que *joueur du mois*.

RENDEZ-VOUS SUR NOS RÉSEAUX POUR ÉLIRE LE
JOUEUR DU MOIS DE MARS



NOS RÉSEAUX



 [@LANNIONFCOFF](https://twitter.com/LANNIONFCOFF)



 [LANNIONFC.OFFICIEL](https://www.instagram.com/LANNIONFC.OFFICIEL)



[LANNIONFC.OFFICIEL](https://www.tiktok.com/LANNIONFC.OFFICIEL)