

Baptiste Hamid

DEVENIR FOOTBALLEUR PROFESSIONNEL

**TOUS LES SECRETS
POUR RÉALISER
TON RÊVE !**

EN LIGNE
INTERVIEWS DE FOOTBALLEURS

DBS

DEVENIR FOOTBALLEUR PROFESSIONNEL

**Tous les secrets
pour réaliser ton rêve**

DEVENIR FOOTBALLEUR PROFESSIONNEL

Tous les secrets
pour réaliser ton rêve

BAPTISTE HAMID



DBS

*L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est **personnel** et **incessible**. Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessible sur le site De Boeck Supérieur et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.*

Pour toute information concernant notre fonds et nos nouveautés,
consultez notre site web : **www.deboecksuperieur.com**

© Dessins en noir et blanc de Johan Segalas

© De Boeck Supérieur s.a., 2025
7, rue du Bosquet, B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : mai 2025

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2025/13647/061

ISBN : 978-2-8073-6576-6

REMERCIEMENTS OU COMMENT MIEUX ME CONNAÎTRE...



Écrire un livre ne peut se faire sans remercier tous ceux qui m'ont permis d'être celui que je suis devenu et celui que je souhaite encore devenir.

MA FAMILLE

C'est tout naturellement que je remercie ma femme pour son soutien, ses précieux conseils, et sa confiance. Sans elle, ce livre n'aurait pas pu voir le jour. Merci de m'avoir suivi dans nos aventures à Caen, à Saint-Étienne, à Reims. Merci à nos enfants, Tao et Lana, qui se sont adaptés quelle que soit la région. Vous m'inspirez et ce livre, je l'écris aussi pour vous, pour vous permettre, si un jour vous le souhaitez, de devenir des athlètes de haut niveau.

Je remercie aussi ma mère, Marie-Claude, qui m'a inspiré. Professeure d'anglais, elle a écrit un livre lorsque j'étais jeune et, depuis ce temps, je voulais aussi marquer un bout d'histoire en posant des mots sur ces pages. Merci à mon père, Jo, né au Vietnam, arrivé en France à l'âge de 4 ans. Il est parti de rien et a réussi dans sa vie au détriment de sa santé. Nous n'avons manqué de rien et, avec ma sœur, nous avons pu faire de nos passions nos métiers. Merci à Céline, ma sœur, d'avoir planché en médecine pendant que je planchais en kinésithérapie. Je me suis senti moins seul.

MA VOCATION

Merci à Jean-François Segard pour l'obtention de mon diplôme de kinésithérapeute. Merci pour ton aide et ton soutien. Merci à Pierre Puig, auprès de qui j'ai découvert le CERS (Centre Européen de Récupération Sportive) à Capbreton et qui m'a donné le goût pour la réathlétisation et la performance sportive.

Je remercie aussi mon oncle, Michel Lauga, médecin et ostéopathe. Il a passé sa carrière à soigner des joueurs de haut niveau comme Serge Betsen, international français en rugby. Lorsque j'étais enfant, je trouvais son expertise magique. Il parvenait à optimiser la performance d'un joueur par la thérapie manuelle. J'ai ensuite découvert la kinésithérapie et la préparation physique dont la pratique possède ce même pouvoir d'optimisation de la performance.

LE FOOTBALL

Je remercie Alain Casanova, entraîneur de football. Merci de m'avoir permis d'entrer dans le milieu professionnel au sein du Toulouse Football Club. Merci à Denis Valour grâce à qui j'ai pu intégrer la cellule athlétique en tant que préparateur physique adjoint, puis principal.

Au cours de mes années d'expérience, j'ai eu la chance de côtoyer plusieurs entraîneurs qui ont contribué à mon développement personnel et professionnel. Merci à Dominique Arribagé et Michaël Debève d'être aussi passionnés et impliqués. Merci à Pascal Dupraz qui m'a fait découvrir la loi de l'attraction et sa puissance. J'ai vécu avec cet entraîneur des émotions incroyables comme la remontada du Toulouse Football Club en Ligue 1. J'ai aussi eu l'opportunité de rencontrer et d'accompagner Will Still, dont le dynamisme, la culture et l'incroyable envie de gagner m'ont inspiré tout au long de cette aventure. Merci aussi à Philippe Montanier qui, par sa curiosité, sa quête de nouveautés et d'innovations dans le management, est une réelle source d'inspiration.

Au cours de ma carrière, de nombreux grands joueurs m'ont inspiré. Je voudrais tout d'abord citer Martin Braithwaite que j'ai connu au Toulouse Football Club. Les livres tels que *Le Secret* ou *La Magie* de Rhonda Byrne qu'il a pu me conseiller m'ont transformé. Ils m'ont inspiré et donné envie de partager en toute humilité.

Je remercie aussi Jonathan Zebina qui a évolué à la Juventus de Turin, Elia Mangala que j'ai rencontré à Saint-Étienne et Gaël Clichy dont je me suis occupé en intersaison lorsqu'il jouait à Manchester City. Merci pour votre travail. Vous m'avez prouvé que les routines de performance exigeantes permettaient d'atteindre le plus haut niveau.

Merci aux joueurs qui me font confiance lors de leurs intersaisons dont Clément Michelin, Issa Diop, Efthymis Koulouris, François Moubdangé, Marcel Tisserand, Amine Adli, Kelvin Amian, Alexandre Mendy et Anthony Rouault. Le travail paie. Je l'ai toujours su mais vous me le prouvez chaque jour.

Merci à tous les joueurs, staffs, et dirigeants du Toulouse Football Club, du Stade Malherbe de Caen, de l'Association Sportive de Saint-Étienne, de l'équipe nationale d'Algérie, du Dijon Football Côte d'Or et du Stade de Reims pour votre confiance et nos collaborations. J'ai grandi à vos côtés.

Je tiens aussi à remercier Michel Martino, diététicien et nutritionniste avec qui je travaille depuis des années et qui a transformé ma vision de l'alimentation sportive ainsi que Olivier Errard, kinésithérapeute et ostéopathe avec qui j'ai eu la chance de travailler. Merci pour les protocoles d'étirements efficaces que tu as su développer et que j'applique sur les sportifs que je côtoie. Ces routines, je les partage en partie aujourd'hui avec vous. Lors d'une formation sur la respiration, j'ai aussi fait la connaissance de mon ami Leonardo Pelagotti, instructeur Wim Hof. Merci de m'avoir enseigné la pratique de la respiration, cet outil si commun et pourtant si peu pratiqué.

Et pour finir, je tiens à remercier Johan Segalas d'avoir accepté d'illustrer Hope, de lui avoir permis de prendre vie et d'être ce jeune footballeur ambitieux et travailleur.

SOMMAIRE



REMERCIEMENTS OU COMMENT MIEUX ME CONNAÎTRE	5
PRÉAMBULE OU COMMENT TOUT A DÉBUTÉ	12
INTRODUCTION OU LES PILIERS DE LA PERFORMANCE.....	18

CHAPITRE 01

BIEN COMMENCER SA JOURNÉE	25
LE CONTRÔLE DES URINES.....	25
LE PETIT DÉJEUNER.....	29
LA DOUCHE FROIDE	33
LES GRATITUDES.....	36

CHAPITRE 02

LES CLÉS D'UN ENTRAÎNEMENT RÉUSSI	41
PRÉPARER SON CORPS	41
L'ENTRAÎNEMENT TERRAIN.....	51
RESPECTER LES VALEURS DU FOOTBALL	55

CHAPITRE 03

DU MIDI À LA COLLATION	63
LE REPAS DU MIDI.....	63
LE TEMPS CALME : SIESTE ET RESPIRATION.....	71
LA COLLATION	77

CHAPITRE 04

RENFORCEMENT MUSCULAIRE	79
LE RENFORCEMENT EN SALLE DE MUSCULATION.....	79
LA PRÉVENTION DES BLESSURES	86
LA SEMAINE TYPE DE HOPE	90

CHAPITRE 05

BIEN FINIR SA JOURNÉE	91
LE DÎNER.....	91
LES ÉTIREMENTS	92

CHAPITRE 06

UNE BONNE NUIT	99
LES BESOINS EN SOMMEIL.....	100
LES CAUSES ET CONSÉQUENCES DU MANQUE DE SOMMEIL CHEZ L'ADOLESCENT.....	101
LES BIENFAITS DU SOMMEIL ET RECOMMANDATIONS.....	103
ALORS COMMENT BIEN DORMIR ?	104

CHAPITRE 07**LA PLACE DES PARENTS DANS LE RÊVE DES ENFANTS106**

SOUTIEN ÉMOTIONNEL : ENCOURAGER LES EFFORTS ET PERSÉVÉRER DANS L'ADVERSITÉ 107

LA NOTION DE PLAISIR DANS LE PARCOURS SPORTIF107

L'ÉQUILIBRE ENTRE LE SOUTIEN ET L'AUTONOMIE.....108

LA VALORISATION DE L'EFFORT ET DE LA PERSÉVÉRANCE.....108

CHAPITRE 08**DÉS PARCOURS DE VIE DIFFÉRENTS111**

L'ÉCOLE DE FOOTBALL : 6 À 12 ANS.....112

LA PRÉFORMATION : 12 À 15 ANS.....113

LE CENTRE DE FORMATION : 15 À 18 ANS.....113

LE GROUPE PROFESSIONNEL : 18 ANS ET PLUS.....114

ILS TÉMOIGNENT, À LA RENCONTRE DES JOUEURS119**CONCLUSION120****BIBLIOGRAPHIE122****CRÉDITS ICONOGRAPHIQUE127**



DEVENIR FOOTBALLEUR PROFESSIONNEL

Devenir footballeur professionnel est un rêve que partagent de très nombreux jeunes. Mais comment y parvenir ? Talent, travail, discipline... Quels sont les véritables ingrédients du succès ?

Baptiste Hamid, kinésithérapeute et préparateur physique de nombreux joueurs de haut niveau, partage son expérience et livre des conseils concrets pour optimiser la performance au quotidien. Ce livre s'adresse aux jeunes joueurs de 12 à 18 ans, évoluant en club amateur ou en centre de formation.

Destiné aux joueuses et aux joueurs, et aussi à leurs parents, **ce livre offre toutes les clés pour comprendre les exigences du haut niveau :**

- les principes de la préparation physique,
- les routines efficaces,
- les stratégies de récupération et d'alimentation.

Inspiré d'histoires réelles et d'exemples concrets, ce livre prouve qu'avec de la rigueur et de la passion, tout devient possible.

**ET TOI, ES-TU PRÊT À METTRE
TOUTES LES CHANCES DE TON CÔTÉ ?**

Baptiste Hamid, kinésithérapeute et préparateur physique, spécialisé dans l'accompagnement des athlètes de haut niveau, a une expérience au sein de plusieurs clubs de football professionnel (Toulouse Football Club, le Stade Malherbe de Caen, l'AS Saint-Étienne, le Dijon FCO, le Stade de Reims et la sélection nationale algérienne). Son expertise fait de lui une référence dans le domaine du sport de haut niveau.

Dessins de Johan Segalas

COMPLÉMENTS EN LIGNE :

- ton carnet de gratitudes
- podcasts d'interviews de footballeurs

14,90 €

ISBN : 978-2-8073-6576-6



De Boeck Supérieur s'engage
durablement
pour l'environnement



www.deboecksuperieur.com