



Plus d'information sur l'image Andrés Iniesta lors du match contre le PSG, le 14 février 2017 © Jean Catuffe

**Pierre Escofet**

Publié mardi 7 mars 2017 à 17:23.

## LES CORPS ET LEURS MOUVEMENTS

# L'«effet Iniesta», éloge du ralentissement

Le milieu de terrain du FC Barcelone est l'un des meilleurs footballeurs du monde alors qu'il n'est ni grand ni rapide ni fort. Mais il oblige ses adversaires à jouer à son rythme, explique le sociologue Pierre Escofet dans sa chronique pour «Le Temps»

Il suffit de l'observer pour être saisi d'un sentiment de «slow motion» un peu étrange. Quand les éléments du jeu rentrent dans sa zone d'influence, effectivement, le temps se dilate. Les mouvements de son corps calment les ardeurs contraires. Modèrent l'agitation alentour. À l'enseigne des «passes» bien tempérées du matador, il organise méthodiquement l'impuissance de ses adversaires. C'est ainsi qu'Andrés Iniesta comprend le football. C'est ainsi qu'il assure sa domination. C'est ainsi qu'il mystifie l'assistance.

Bien. Mais, au-delà de ces métaphores, de quoi «l'effet Iniesta» est-il vraiment le nom? À cette question, deux réponses possibles. La première, la plus courante (même auprès des spécialistes les mieux avisés), s'exprime dans le langage du don, du talent et de l'individu dans son imprenable singularité. Iniesta est un phénomène. C'est génétique. Il n'y aurait pas à discuter. La deuxième réponse, moins populaire, moins paresseuse aussi, emprunte, elle, à la terminologie de l'adaptation par l'apprentissage.

## Plus de plaisir à tenir la balle qu'à marquer

Cette seconde interprétation trouve dans les formulations de Francisco Paco-Seirul-lo une première entrée en matière que je crois très éloquente. Lui qui l'a suivi et entraîné durant tout son parcours, n'a jamais caché son immense admiration pour le petit magicien de «La Mancha» (1m70, 68 kilos). Ainsi, à la question du niveau d'excellence atteint par Iniesta, il répond: «Je suis content que tu me poses cette question parce que je crois qu'Iniesta est sans doute le meilleur joueur du monde. Il est avec nous (FC Barcelone) depuis l'âge de 12 ans et il n'a jamais fait autre chose que de jouer au football. Pas de séances de forces, de vitesse, d'endurance rien de tout ça. Je comprends ton incrédulité. Mais c'est pourtant vrai. N'étant ni spécialement endurant, ni spécialement rapide, ni spécialement fort, il a hypertrophié, ou plus précisément optimisé ces structures cognitives, sa capacité à interagir avec les autres, ses émotions. Il s'identifie totalement à son rôle de passeur et de créateur. Il prend beaucoup plus de plaisir à maintenir le ballon dans nos rangs, qu'à marquer. Sa facilité vient aussi de là.» (Rev.educ.fis. N°128, octobre, novembre, décembre, 2012).

**Lire aussi notre précédente chronique: [Francisco «Paco» Seirul-Lo, le maître inconnu du Barça](#)**

Soit. Mais on souhaiterait maintenant en savoir un peu plus sur la manière «d'optimiser sa capacité à interagir avec les autres». Pour ce faire, il faut revenir sur l'effet «slow motion» esquissé en introduction et ce en s'appuyant sur une distinction bien établie par les neurosciences du sport en matière de «contrôle du mouvement». Ainsi, dans un contrôle «en boucle ouverte», l'action du sportif, une fois enclenchée, ne lui appartient tout simplement plus. Ce sont des mouvements réalisés à grande vitesse. Impossible, dès lors, de tenir compte des informations visuelles ou proprioceptives susceptibles de les corriger. Le «direct» du boxeur ou le «smash» au tennis sont de cet ordre. Ces mouvements qualifiés aussi de «balistiques» sont relativement impuissants face à l'imprévu. Pour le boxeur, gare au contre! Tout au contraire, dans un «contrôle en boucle fermée», les signaux extérieurs sont exploitables. Ils sont susceptibles de réguler les actions en cours. On ne s'étonnera pas d'apprendre qu'ils concernent surtout des actions d'une relative lenteur.

## Il manipule ses adversaires

Les arabesques d'Iniesta n'ont pas pour unique fonction d'offrir aux spectateurs l'expérience esthétisante d'une autre durée. Elles ont aussi la faculté de ralentir ses adversaires. De les synchroniser à son rythme. Le temps, désormais, ne leur appartient plus. C'est ainsi qu'il peut les évaluer, anticiper leurs intentions. Puis s'en défaire. Iniesta ne produit jamais un seul mouvement sans tenir compte du mouvement des autres. De là, vient la grande difficulté qu'éprouvent ses adversaires à le déposséder du ballon.

Que l'on se comprenne bien. Iniesta n'est pas lent. Et «l'effet Iniesta» n'est pas tant un éloge de la lenteur qu'un plébiscite du ralentissement lorsque celui-ci permet de prélever des informations utiles. Mais, pour un footballeur, ralentir a encore bien d'autres vertus. Comme celles de fausser les perceptions, de brouiller les repères attendus tout en permettant, simultanément, la conquête de nouveaux espaces. L'opération est subtile. Car, si au football, avoir le ballon et ralentir, c'est attirer inmanquablement les adversaires et, par suite, se mettre en danger, il est pourtant un point où les effets de cette concentration deviennent improductifs. Un point où vos adversaires ainsi agglutinés se gênent et ne peuvent profiter de l'avantage que leur confère le nombre. C'est précisément ce type de situations que provoquent les ralentissements d'Andrés Iniesta. Et qu'il exploite avec une maîtrise inégalée. Quand les victimes de cette manipulation comprennent ce qu'il leur arrive, il est déjà trop tard.

La corrida est une barbarie. Mais je comprends le frisson qu'elle suscite. Ce décalage entre la puissance (apparente) de la bête et la fragilité (présumée) du toréador. Lorsque, dans l'euphorie d'une soirée de football, Iniesta se donne en spectacle, mon plaisir, je l'avoue, se nourrit aussi de ce décalage.