



GEIR JORDET

LE SYNDROME DU TIR AU BUT

COMMENT GÉRER LA PRESSION AU QUOTIDIEN
ET SURMONTER LA PEUR DE L'ÉCHEC



PRÉFACE
D'ARSÈNE WENGER

A L I S I O

18 décembre 2022, France-Argentine. Devant un milliard et demi de téléspectateurs, Kylian Mbappé se prépare à tirer. C'est la finale de la Coupe du monde, il est la plus grande star du foot français. La pression est immense.

Si rares sont ceux d'entre nous qui verront l'avenir sportif de leur pays suspendu à leur coup de pied, nous serons en revanche tous un jour confrontés à la pression.

Que se passe-t-il dans le cerveau dans ces moments de stress intense ? Pourquoi certains s'épanouissent-ils dans ces situations quand d'autres les redoutent ? Comment nous préparer, surmonter la peur de l'échec et la tension ?

Geir Jordet a découvert dans le tir au but un véritable laboratoire d'étude de la pression et de la performance humaine. Grâce à l'analyse de centaines de matchs, d'interviews de joueurs et de recherches en neurosciences, il livre des clés innovantes pour gérer ces moments redoutés où le stress monte.

« *Dans ce livre captivant, Geir Jordet isole une pression précise à laquelle les footballeurs doivent faire face, tout en abordant la question plus générale avec une immense habileté.* »

The Times



Décrit par le *Times* comme «le plus grand expert mondial de la psychologie des penalties», **Geir Jordet** a analysé toutes les séances de tirs au but des coupes du monde, championnats d'Europe et ligues des champions, de 1976 à aujourd'hui, et publié de nombreux articles dans des revues scientifiques. *Le Syndrome du tir au but* a été traduit dans 8 pays.

ISBN 978-2-37935-467-0



9 782379 354670

22,90 €
PRIX TTC
FRANCE



Rayon : développement
personnel et professionnel

LE SYNDROME DU TIR AU BUT

© Geir Jordet, 2024

Titre original : *Pressure*

International Rights Management : Susanna Lea Associates
avec l'accord de New River Books

Relecture-correction : Anne-Lise Martin et Gaëlle Fontaine

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Two Associates,
adapté par Antoine Zucconi

© 2025 Alisio,

une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 978-2-37935-467-0

Geir Jordet

LE SYNDROME DU TIR AU BUT

**Comment gérer la pression
au quotidien et surmonter la peur
de l'échec**

Préface d'Arsène Wenger

*Traduit de l'anglais par Alexandra Forterre
et Dominique Haas*

ALISIO

SOMMAIRE

| | |
|--|-----|
| Préface | 9 |
| Introduction | 13 |
| Chapitre 1 : Sentir la pression | 25 |
| Chapitre 2 : Contrôler la pression | 73 |
| Chapitre 3 : Exploiter la pression | 131 |
| Chapitre 4 : Faire bloc contre la pression | 177 |
| Chapitre 5 : S'entraîner à la pression | 229 |
| Chapitre 6 : Gérer la pression | 257 |
| Épilogue | 293 |
| Remerciements | 307 |
| Bibliographie | 309 |

Pour Yanique

PRÉFACE

S'il y a un moment dans la vie du footballeur où la pression est à son comble, c'est celui du tir au but. Ce n'est pas un test technique, c'est une épreuve mentale.

Les tirs au but révèlent à quel point le mental peut interférer dans la technique. Quand j'ai vu Harry Kane rater son tir lors du match Angleterre-France, en quart de finale de la Coupe du monde 2022, j'aurais compris si ça avait été suite à un arrêt du gardien. Mais Kane a complètement manqué la cage. Cela montre la pression qui pesait sur lui.

Au moment du tir au but, le joueur doit s'efforcer de s'immuniser contre le monde extérieur. Le cirque qui l'entoure ne doit pas influencer sur ce qu'il a décidé de faire. Les facteurs extérieurs contribuent à la pression intérieure. Les bloquer, c'est la clé pour réduire cette pression. Il faut se contrôler pour se concentrer sur ce qu'on veut faire.

Enfin, ce n'est jamais garanti. Le tir au but est un jeu de poker.

Je n'aime pas quand le gardien avance et vient se poster devant le ballon. Il existe maintenant une nouvelle règle qui interdit au goal de faire le clown. Cela dit, il est libre d'agir comme bon lui semble depuis sa ligne de but. J'aime

bien qu'il essaie d'influencer le joueur. Cela participe de l'intensité émotionnelle que le public veut voir aussi.

Mes équipes s'exerçaient aux tirs au but. C'était au programme des entraînements. Pas systématiquement, mais un peu quand même. J'essayais de faire en sorte que le niveau de concentration lors de l'entraînement corresponde autant que possible à celui des matchs. Les récompenses y contribuaient : la récompense augmente la concentration de l'individu.

Durant la pause qui précède les tirs au but, la clarté de l'organisation est importante. J'essayais d'avoir assez tôt les noms des tireurs, et ensuite de convenir avec les joueurs de l'ordre de passage. Car certains étaient plutôt du genre : « Je prends le dernier tir. » Alors je disais : « Non, tu prendras le deuxième ! » La décision revient à l'entraîneur.

À ce moment-là, j'essayais aussi de renforcer la détermination des joueurs et leur conviction. Je leur disais : « C'est le moment de leur montrer que nous sommes mentalement plus forts qu'eux. On se concentre sur ce qui nous attend. On oublie le passé et on se concentre sur le présent. »

À Arsenal, j'ai vécu 15 séances de tirs au but. J'ai gagné les deux premières, j'en ai perdu quatre d'affilée, mais sur les neuf dernières, j'en ai gagné huit. Je n'y avais plus pensé, c'est Geir Jordet qui me l'a rappelé.

Aujourd'hui, l'utilisation des statistiques et leur analyse ont tout changé. Quand j'étais joueur, on ne voyait jamais les adversaires tirer. On connaissait peut-être le nom du principal tireur de l'équipe adverse, mais on ignorait tout des autres. Il n'y avait pas d'entraîneur spécifique pour les gardiens. On dispose aujourd'hui de bien plus d'informations. Parfois, on ne voit pas ce qu'on a sous le nez. Il est facile de tomber dans un mode de pensée routinier dans lequel le tir au but est jugé secondaire. On est tenté de se

PRÉFACE

concentrer bien plus sur les autres aspects du jeu. Pourtant, les joueurs doivent réaliser que les tirs au but décident des grandes réussites comme des grands échecs. Bien plus que l'on ne pourrait le penser.

Les tirs au but sont importants aujourd'hui, et le seront encore plus à l'avenir. À la FIFA, nous avons fait passer le nombre d'équipes de la Coupe du monde de 32 à 48. Cela veut dire un échelon supplémentaire d'éliminatoires et davantage d'occasions pour les équipes de se trouver confrontées au tir au but. À partir de 2025, il y aura également une Coupe du monde des clubs, avec 32 équipes, et là aussi, il y aura des tirs au but. Il convient de réfléchir sérieusement à cette phase de jeu, ainsi que le fait Geir Jordet dans ce livre.

Roberto Baggio dit qu'il pense toujours au tir au but qu'il a raté pendant la Coupe du monde 1994. Cela dit bien une chose : ça vaut la peine de s'y préparer.

Arsène Wenger,
ancien entraîneur d'Arsenal FC (1996-2018),
directeur du développement du
football mondial à la FIFA
Mars 2024

INTRODUCTION

« Il n'y a que les grands joueurs qui peuvent manquer des tirs au but, parce que les joueurs médiocres n'en tirent pas. »

Ante Milicic, entraîneur de l'équipe féminine d'Australie, 2019

Imaginez que vous avez 23 ans et que vous êtes en position de faire la différence. Un tir, sous les yeux du monde entier. Si vous réussissez, ce sera considéré comme normal. Vous aurez peut-être droit à un hochement de tête respectueux, mais c'est tout. Au contraire, si vous échouez, cela brisera le rêve de millions de personnes, parmi lesquelles vos coéquipiers, votre famille et vos amis.

La dernière fois que vous vous êtes retrouvé dans cette situation, vous avez échoué. Les retombées ont été dévastatrices. Le public a fini par vous pardonner. Mais cette fois, si vous ratez, personne n'oubliera. Cela vous définira pour toujours. Votre nom sera à jamais associé à ce désastre.

À cela s'ajoute l'épuisement. Vous venez d'accomplir deux heures d'un travail difficile et physiquement éprouvant, à l'issue d'un mois complet durant lequel vous avez été constamment engagé avec votre équipe.

Quand vous êtes sur le point de tirer, il y a face à vous un adversaire, qui sourit. Ensuite viennent les invectives et les gestes perturbants, qui n'ont qu'un objectif : entrer dans votre tête, déclencher vos pires craintes et vous déstabiliser.

Une dernière chose : c'est une situation à laquelle votre équipe et vous n'avez pas été formés. Vous avez été projetés dans cette situation sans répétition générale. Pourquoi ? Parce que votre boss ne croit pas que l'on puisse préparer ce genre d'instant.

L'appréhension. L'anxiété. La peur.

Bienvenue dans l'univers du tir au but.

C'est dans cette situation que Kylian Mbappé se trouvait quand il a marché du rond central au point de pénalty le 18 décembre 2022, lors de la finale de la Coupe du monde entre la France et l'Argentine.

Dire que tous ceux qu'il connaissait avaient les yeux braqués sur lui à cette minute serait un euphémisme. Il y avait un milliard et demi de téléspectateurs devant leur poste¹.

À elle seule, la France en comptabilisait 29 millions. Un record national².

Mbappé avait affaire au gardien argentin, Emiliano Martínez, l'un des stoppeurs de pénalty les plus célèbres du circuit, grande gueule et déstabilisateur patenté. Or l'équipe de France était terriblement mal préparée – le sélectionneur ayant déclaré à maintes reprises qu'il était impossible de s'entraîner aux tirs au but.

La dernière fois que Mbappé avait participé à des tirs au but pour la France, c'était en huitième de finale, lors de la Coupe d'Europe 2020, jouée en 2021. Tous les joueurs suisses avaient marqué, tous ses coéquipiers avaient

1. FIFA (2023). Les détails des références brièvement citées dans les notes figurent dans la bibliographie de la p. 309.

2. Tartaglione (2022).

marqué, mais lui avait raté. La suite avait été moche. On lui avait fait porter la responsabilité de la défaite. Les fans avaient remis en question son caractère : c'était un égocentrique, qui jouait perso et pas pour l'équipe. On disait qu'il n'était pas assez investi. Qu'il était victime de discrimination raciale. C'était allé jusqu'à une rencontre avec le président de la Fédération française de football pour discuter de son éventuel retrait de l'équipe de France. Il avait finalement continué à jouer, mais les conséquences de sa participation à un tir au but étaient douloureusement claires.

Et voilà qu'un an plus tard il se retrouvait à nouveau au point de pénalty. Avec cette fois un enjeu encore plus important. Le trophée de la Coupe du monde. Mbappé était la plus grande star du foot français, celui dont on attendait qu'il fasse le job.

Il avait tout à perdre.

J'ai toujours été fasciné par les tirs au but et les pénaltys. Plus précisément, par les tirs manqués. Vous devez faire quelque chose que tout le monde s'attend raisonnablement à vous voir réussir, puis vous le ratez, et cet échec affecte tout le monde autour de vous... Ce scénario m'a toujours paru particulièrement terrifiant. Mon obsession date de l'époque où je jouais moi-même au football. J'étais un jeune joueur honorable, j'avais marqué des buts et j'étais souvent le capitaine des différentes équipes avec lesquelles je jouais, mais je redoutais les tirs au but ou les pénaltys. Je ne me portais jamais volontaire pour les tirer. En deux occasions cependant, je n'ai pas pu faire autrement.

La première fois, j'avais 15 ans. C'était lors de sélections pour l'équipe régionale d'Oslo. Je rêvais depuis des années d'intégrer cette formation. Une fois déjà, j'avais échoué au

stage de sélection, et en route pour ce match décisif, j'étais plus nerveux que jamais.

Apparemment, cela ne s'était pas vu – du moins, pas au début. Je jouais le match de ma vie. Dribbles, passes, tout s'enchaînait. J'ai même marqué un joli but.

Puis un pénalty a été accordé à mon équipe.

Je me suis écarté, comme à mon habitude. D'autres s'en chargeraient. Sauf que l'entraîneur en a jugé autrement : « C'est Geir Jordet qui va le tirer ! »

D'un côté, je ne savais même pas que le coach connaissait mon nom, alors, ce n'était pas rien. D'un autre côté... tirer un pénalty ? Durant *ce* match-là ? L'appréhension m'a submergé. Mais je n'avais pas le choix. Alors j'ai pris le ballon.

Mes mains tremblaient tellement que je pouvais à peine le tenir pour le placer sur le point de pénalty. J'ai reculé, sans avoir la moindre idée de ce que j'allais faire. Mais j'étais capable de viser. Ce souvenir est clair et vivace – j'allais viser la cage au niveau du poteau droit. J'ai couru aussi vite que possible vers le ballon et j'ai tiré. Le ballon a lentement roulé dans les filets.

Soulagement. J'avais marqué. Mes coéquipiers étaient heureux, le coach semblait impressionné. Mais il y avait dans ce pénalty quelque chose que j'étais le seul à savoir : le ballon était entré dans la cage vers le poteau gauche – à l'opposé du côté que je visais. J'avais manqué ma cible d'environ sept mètres. Un coup de chance total.

Je n'en ai rien dit à l'époque. J'avais rendu l'équipe heureuse. C'est la première fois que j'en parle, en fait.

La deuxième occasion, j'avais 17 ans et je jouais dans ce qui était alors la plus grande compétition internationale de jeunes au monde, la Norway Cup. J'étais dans une bonne équipe U19, c'est-à-dire des moins de 19 ans,

avec plusieurs jeunes espoirs internationaux norvégiens. Nous sentions que nous avions une chance de remporter la coupe. Nous avons survolé les huitièmes de finale et débordions de confiance. Mais ce match-là s'est joué aux prolongations, puis aux tirs au but. J'ai raté mon tir et nous avons été sortis.

Petite consolation : un autre joueur de l'équipe a aussi raté le sien. Qui plus est, un joueur plus expérimenté, si bien qu'il a dû se sentir un peu plus responsable de son échec. Pourtant, pour moi, cela reste l'été où j'ai brisé le rêve de mes coéquipiers et de mes amis. Car c'est ce qu'on ressent quand on rate un tir au but. Je n'en ai plus jamais tiré.

Toutefois, ma curiosité pour les tirs au but ne m'a jamais quitté. Au contraire, cette phase de jeu et la nature unique du drame qui l'imprègne m'ont de plus en plus fasciné. L'été 2004, mon doctorat en psychologie et football en poche, tandis que j'attendais de faire mes débuts dans mon premier poste universitaire, l'Euro se jouait au Portugal. La plupart des gens se souviennent de ce championnat-là, car c'est l'outsider, à savoir la Grèce, qui a gagné 1-0 contre le pays hôte. Pour moi, c'est le championnat qui a marqué le début de ma quête professionnelle pour comprendre la psychologie du tir au but.

En 2004, il y a eu deux séances dramatiques de tirs au but lors des quarts de finale. D'abord, Portugal-Angleterre, remporté 6-5 par le premier. Puis deux jours plus tard, Pays-Bas-Suède remporté 5-4 par les Néerlandais. Tout le monde parlait de David Beckham, qui était probablement à l'époque le joueur le plus en vue du match. Il avait été choisi pour effectuer le premier tir au but contre le Portugal. Le gardien portugais, Ricardo, est venu l'accueillir au point de pénalty en le narguant par des gestes et des

insultes. Quelques secondes plus tard, Beckham envoyait une sphère qui est passée au moins un à deux mètres au-dessus de la cage – autant dire un sacré ratage. Je regardais en direct et je n'en croyais pas mes yeux. Pourtant, cela s'était déjà vu. Être une superstar est une responsabilité lors des tirs au but. La pression est plus forte qu'à tout autre moment. Tout à coup, des joueurs extraordinaires deviennent très ordinaires.

La Norvège est un petit pays et il n'y avait pas beaucoup de spécialistes en psychologie du foot à l'époque, alors le lendemain du match, une radio nationale m'a appelé pour me demander si je voulais parler du tir au but auquel on avait assisté. Juste avant que nous passions à l'antenne, l'animateur m'a signalé qu'un autre invité se joindrait à nous depuis un studio éloigné. Il s'agissait de Henning Berg. Ah, bon. Très bien. Berg était vraiment une personnalité en Norvège. Il venait de prendre sa retraite de joueur après une carrière éminente : 100 sélections en équipe nationale, dont deux Coupes du monde. Il avait aussi joué 66 matchs avec Manchester United en Premier League.

J'ai été le premier à intervenir durant l'émission. La question était : « Comment quelqu'un comme Beckham a-t-il pu rater ? » J'ai livré quelques observations et spéculations psychologiques que j'avais préalablement répétées : « La pression sur Beckham est énorme. C'est la plus grande superstar du match. Tout le monde attend de lui qu'il marque, il a probablement commencé à trop réfléchir à son tir et... »

Une voix tonitruante et cinglante m'a interrompu :

— C'est ridicule ! Et complètement faux !

Henning Berg.

— J'ai joué trois ans avec David Beckham, a-t-il enchaîné, et je le connais très bien. Il est extrêmement fort mentalement. Son tir raté n'a rien à voir avec la pression.

Son intervention m'a tellement ébahi que je n'ai même pas entendu la suite. Je ne pouvais en aucune façon remettre en cause son autorité, pas plus que son assurance. Je n'avais rien pour le contrer, et c'est à peine si j'ai pu placer un mot après cela. J'ai quitté la radio passablement anéanti.

Mais je me sentais aussi déterminé. En dépit du tacle appuyé de Berg, j'étais bien persuadé que tirer un pénalty était, dans une large mesure, une question de pression et de gestion de la pression, et que les tirs au but avaient une dimension psychologique qui méritait qu'on s'y intéresse. Je savais avec certitude que je voulais creuser plus avant ce sujet. C'est ainsi qu'a commencé une période d'intense exploration. J'ai recherché les études existantes – et trouvé que celles-ci s'appuyaient sur des simulations en laboratoire avec des étudiants footballeurs recrutés pour l'occasion. Cela me dépassait. Comment pouvaient-ils dans ces simulations s'approcher ne fût-ce qu'un tant soit peu de la pression réelle d'un tir au but capital? Je savais que je devais me focaliser davantage sur ce qui arrivait vraiment dans le monde réel. Mon intérêt s'est rapidement transformé en mission. Je regardais des vidéos, je lisais des autobiographies, des interviews, j'explorais le drame et les émotions impliqués dans les expériences de pénaltys, et tentais d'identifier les comportements qui pouvaient signifier quelque chose. Je me demandais : qu'ont fait de différent les joueurs qui ont marqué par rapport à ceux qui ont raté?

Voici une information certainement utile à connaître. La Coupe du monde masculine compte 35 séances de tirs au but depuis que cette méthode a été introduite en 1974 pour départager deux équipes qui font match nul, ce qui veut dire qu'un match sur cinq, soit 20 % des rencontres à élimination directe, s'est terminé sur des tirs au but lors des

Mondiaux de foot. Le nombre de tirs au but est plus élevé à l'Euro (26 %) et encore davantage dans la Copa América (30 %). Pour les femmes, les pourcentages s'élèvent respectivement à 11 %, 15 % et 30 %. Autant dire que n'importe quelle équipe s'engageant dans ces compétitions avec l'ambition de gravir tous les échelons ferait preuve d'une belle naïveté si elle n'anticipait pas et ne se préparait pas à rencontrer au moins une fois des tirs au but.

Par ailleurs, en ce qui concerne les pénaltys accordés pendant le temps réglementaire, au moins un pénalty a lieu dans 27 % des matchs de Ligue 1 masculine à travers l'Europe³. Étant donné que plus de la moitié de tous les matchs se terminent soit à égalité, soit par seulement un but d'écart, on peut raisonnablement penser que tout pénalty accordé est susceptible de jouer un rôle majeur dans l'issue de la plupart des matchs⁴. Une fois encore, comprendre le tir d'un pénalty dans toutes ses dimensions semblait être une bonne idée.

J'ai fait une première avancée à l'automne 2004, après ma prise de poste à l'université de Groningen, aux Pays-Bas. Les Pays-Bas et l'Angleterre ont des histoires de tirs au but très semblables : traumatisantes et douloureuses. Avant l'Euro 2004, les Pays-Bas avaient participé à quatre séances de tirs au but importantes : lors des Euros 1992, 1996 et 2000, et pendant la Coupe du monde 1998. Toutes perdues. La plus atroce avait sans doute été celle de l'Euro 2000, joué à domicile. Elle avait eu lieu en demi-finale, face à l'Italie, à l'Arena d'Amsterdam.

3. Sur la base d'une étude de 6 853 matchs dans six compétitions européennes majeures (Premier League, Serie A, Bundesliga, Eredivisie, La Liga, Ligue des champions) sur cinq saisons (2015-2016 jusqu'à 2019-2020) : Veldkamp & Koning (2023).

4. Edgar (2022).

Durant le temps réglementaire, les Oranje avaient manqué deux pénaltys, le score restait à 0-0 et cela s'était terminé aux tirs au but. Trois des quatre joueurs néerlandais avaient manqué leur tir. L'Italie avait donc gagné avec une confortable avance. Ainsi, lorsque les Pays-Bas ont remporté les tirs au but contre la Suède en quart de finale de l'Euro 2004, ça a été un moment de catharsis pour un pays obsédé par le football.

Avant même de commencer mon travail à l'université, j'avais songé à mener une sorte d'étude des pénaltys avec mes collègues néerlandais. Mais quand je suis arrivé, j'ai découvert que l'un d'eux, Chris Visscher, avait des contacts qui pouvaient nous ouvrir des portes auprès de l'équipe nationale. Par hasard, je connaissais moi-même certains des joueurs suédois qui avaient participé à ces tirs au but lors de l'Euro. Peut-être pourrais-je les amener à me parler de ce qu'ils avaient traversé. Cela a pris du temps et mobilisé tout notre pouvoir de persuasion, mais pour finir, nous avons réussi à obtenir des entretiens avec des joueurs des deux équipes, ce qui m'a permis de réunir le matériel nécessaire pour une étude unique, explorant en profondeur l'expérience des joueurs de deux équipes de haut niveau qui s'étaient affrontées dans la même séance de tirs au but.

Ce qui était clair et excitant à mes yeux, c'était que le tir au but dans le foot est un laboratoire naturel d'étude de la pression et de la performance humaine. Et un laboratoire qui présente d'énormes avantages. Tout d'abord, il apporte ce que les laboratoires ordinaires ne peuvent pas procurer : la production à des niveaux élevés d'une pression réelle, brute de décoffrage, qu'il serait impossible, et bien sûr immoral, de provoquer chez les participants à des études classiques. En d'autres termes, on y trouve une pression à l'état brut, naturellement générée et disponible à l'examen.

Deuxième avantage, on peut utiliser le tir au but pour étudier les effets de la pression sur des individus d'élite, hautement performants; un échantillon trié sur le volet qui serait difficile à constituer pour des études universitaires en laboratoire.

Enfin, même si l'issue binaire d'un pénalty ou d'un tir au but est simple – on marque ou on rate, on gagne ou on perd –, les variables cognitives, émotionnelles, sociales, techniques et tactiques qui entourent cet exercice sont incroyablement riches, offrant un panorama unique et éclairant sur l'expérience de la pression.

Ces années aux Pays-Bas ont marqué le début d'une passion durable qui m'a amené à publier de nombreuses recherches académiques sur les séances de tirs au but. Durant ce cheminement, j'ai interviewé à fond plus de 30 joueurs de haut niveau sur leurs pensées, leurs émotions, leur expérience durant les tirs au but, j'ai visionné en détail plus de 2 000 tirs. Et j'ai été amené à mettre mes prédictions en pratique en tant que consultant pour plus de 20 équipes de très haut niveau, dont la Mannschaft (pour le Mondial 2022), l'équipe féminine de Grande-Bretagne/Angleterre (pour les Jeux olympiques de 2020), l'équipe nationale néerlandaise (pour le Mondial 2006), les équipes nationales féminine et masculine norvégiennes (à intervalles réguliers pendant une décennie), ainsi que plusieurs clubs de pointe européens de Premier League et d'autres ligues majeures.

Dans ce livre, je présente les moments forts de ma recherche. Mon projet est d'approfondir les composantes de la pression, la manière dont elle se manifeste dans les séances de tirs au but, de décrire et d'expliquer comment des tireurs parmi les meilleurs (et certains des pires) font face et maintiennent leur performance dans des conditions

de pression qui comptent parmi les plus extrêmes dans le domaine sportif. Mon étude porte principalement sur les hommes, ce qui tient au manque historique de vidéos et de données disponibles sur le foot féminin. Avec un peu de chance, il y aura davantage de recherches sur les femmes et les tirs au but dans un avenir proche.

Cela dit, je ne m'intéresse pas seulement aux footballeurs et à leurs tirs mais aussi à l'expérience et à la gestion du stress proprement dit. Comme on va le voir, la façon dont les tireurs qui réussissent se comportent sous la pression ne se résume pas seulement à un acte physique, taper dans un ballon. En toute franchise, ce n'est pas le tir en lui-même qui m'intéresse, ce qui arrive au ballon une fois que le pied l'a touché, mais plutôt la pression qui précède le tir, ce que les joueurs pensent et ressentent, ce qu'ils font, comment ils entrent en relation et communiquent les uns avec les autres. C'est là que la magie opère. Et c'est de là qu'on peut tirer les leçons les plus générales. Rares sont ceux d'entre nous qui se verront demander d'assumer un tir au but pour leur pays lors d'une Coupe du monde. Mais nous serons tous confrontés à la pression sous une forme ou une autre durant notre existence, et il pourrait être utile de savoir ce qu'on peut faire pour s'y préparer, surmonter la peur de l'échec et survivre, voire même s'épanouir, dans ces moments de pression intense.

C'est devenu pour moi le travail d'une vie, qui aurait pu ne jamais exister sans ce tacle appuyé de Henning Berg. Et pour boucler la boucle, dix ans exactement après cette éprouvante expérience radiophonique, le 1^{er} juin 2014, le Legia Varsovie battait le Lech Poznań 2-0. C'était le dernier match de la saison et on venait de leur remettre le trophée de l'Ekstraklasa, la Ligue 1 polonaise. J'étais au stade et me trouvais dans les vestiaires pour fêter cette

victoire avec les joueurs et mes amis, les entraîneurs du Legia Varsovie – Pål Arne Johansen, Kaz Sokołowski, et leur boss, l'entraîneur principal... Henning Berg. En 2016, le Legia Varsovie remportait le Championnat de Pologne. Le match le plus intense avait été le quart de finale, que les hommes de Henning Berg avaient gagné après une séance de tirs au but très bien exécutée.

Lors de la finale du Mondial 2022, Kylian Mbappé n'a pas seulement marqué le premier tir au but de la séance, il avait aussi réussi deux pénaltys durant le match : l'un 10 minutes avant la fin du temps réglementaire et l'autre 2 minutes avant la fin des prolongations. Chaque frappe était du genre « ça passe ou ça casse », à savoir qu'un ratage aurait presque certainement signifié l'élimination. Le « coup de pied de réparation » mérite bien son nom. Un simple coup de pied, des conséquences prodigieuses. Et de fait, la pression était proportionnelle à l'enjeu : immense.

La France a finalement perdu, mais Mbappé a marqué à chacune de ces trois occasions, réalisant l'une des plus extraordinaires performances sous pression jamais vues au football.

Qu'avait-il fait de différent par rapport à l'année précédente ?

Tel est, en définitive, le sujet de ce livre.

CHAPITRE 1

SENTIR LA PRESSION

*« Les pénaltys ont l'air si simples,
c'est pourquoi ils sont difficiles. »*

Johan Cruyff

Le tir au but a été adopté par la FIFA en 1970 en tant que moyen officiel de déterminer l'issue d'un match quand les deux équipes sont à égalité dans les compétitions à élimination directe. Les premières séances ont été – mais c'était peut-être inévitable – des événements bruts, mal dégrossis, perfectibles. Les tireurs n'avaient pas appris comment se comporter dans ce nouveau scénario extraordinaire. Les arbitres étaient inexpérimentés et très relâchés dans leur contrôle de la situation et des acteurs impliqués. Quand on regarde ces séances-là aujourd'hui, elles apparaissent sans fard, sans filtre – à vrai dire plutôt magiques, surtout quand on est un chercheur qui s'intéresse à la pression et à ses effets. On y voit la performance sous pression dans une forme très pure.

Prenez, par exemple, les tirs au but de la Coupe d'Europe des vainqueurs de coupe 1980 entre Arsenal et