



BASKET Euroleague Paris 21h Panathinaïkos

TJ SHORTS REVIENT À PARIS

PAGES 16 ET 17

RUGBY Équipe de France

Tournée d'automne

Piliers droits, le maillon faible

PAGES 14 ET 15

JUDO

Le nouveau pari de Clarisse Agbégénou

PAGE 19



Jean-Baptiste Aulisse/L'Équipe

2,50 € mardi 11 novembre 2025 80^e année N° 26 019 France métropolitaine

L'ÉQUIPE

À NOS LECTEURS
Un mouvement social
d'une catégorie de personnels
vous a privés hier de votre
édition papier de « L'Équipe ».
Nous vous prions de bien
vouloir nous en excuser
et nous vous remercions
de votre fidélité.

FOOTBALL Coupe du monde 2026

Qualifications France jeudi Ukraine

Le défenseur central des Bleus
et du Bayern Munich précise
à « L'Équipe » les raisons
de son ascension,
qui l'installe
dans le top mondial
à son poste.

PAGES 2 ET 3

DAYOT UPAMECANO « JE FAIS PARTIE DES MEILLEURS »

LES JEUX D'ARGENT ET DE HASARD PEUVENT ÊTRE DANGEREUX : PERTES D'ARGENT, CONFLITS FAMILIAUX, ADDICTION...
RETROUVEZ NOS CONSEILS SUR JOUEURS-INFO-SERVICE.FR (09 74 75 13 13 - APPEL NON SURTAXÉ)

M 00106 - 1111 - F - 2,50 €

FOOTBALL Coupe du monde 2026 qualifications (5^e journée)

France jeudi Ukraine

DAMIEN DEGORRE et HUGO DELOM

De près, Dayot Upamecano n'est pas si impressionnant. Il sourit souvent et se prête à l'exercice de la photo avec bonhomie, dans les salons de Monsieur George, le restaurant près des Champs-Élysées où on l'a retrouvé dimanche. De très près, sur un terrain, c'est une autre affaire et on n'aimerait pas être l'avant-centre qui va se le coltiner. Pour L'Équipe, le défenseur central des Bleus et du Bayern (27 ans), où il arrive en fin de contrat en juin, raconte comment il est devenu ce roc incontournable que les plus grands clubs d'Europe lorgnent.

L'INFLUENCE DE SES COACHES

« Ils portent tous une part de ma réussite »

« Jeudi, Didier Deschamps déclarait que vous étiez "l'un des meilleurs défenseurs du monde". A-t-il raison ?

En tout cas, j'essaie de l'être. J'essaie d'être un exemple surtout. Avec le recul, je sais que je fais partie des meilleurs, comme William (Saliba) ou Ibou (Konaté) en équipe de France, ou Jonathan Tah et Kim Min-jae au Bayern, qui relèvent la concurrence, ce que j'aime. Mais je sais

aussi que j'ai encore à apprendre, à travailler. Je suis à l'écoute. **Que vous ont apporté des coaches comme Ralf Rangnick, Julian Nagelsmann et Vincent Kompany ?** Ils portent tous une part de ma réussite. Je suis arrivé très jeune en Allemagne (à 18 ans au RB Leipzig) et Rangnick m'a transmis cette confiance nécessaire pour s'imposer dans un pays étranger. Nagelsmann m'a offert cette liberté dans le jeu, pouvoir ressortir avec le ballon. J'avais ça en moi, mais il m'a fait progresser. Avec Kompany, je sens qu'il a joué à mon poste. Il me prend à part, parfois, me dit : "Dayot, viens dans mon

Dayot Upamecano dimanche dans les salons d'un restaurant parisien.

bureau", et me montre des séquences vidéo avec ce que je dois mieux faire.

Quels défauts avez-vous dû gommer pour devenir le défenseur que vous êtes aujourd'hui ?

J'ai essayé de gommer beaucoup de choses et je le dois notamment à un super coach (Vincent Kompany). Dès qu'il est arrivé, il m'a donné des consignes. Il m'a fait progresser sur mon placement, m'a dit de ne pas avoir peur d'aller chercher haut, même très haut, comme on l'a vu contre le PSG (2-1, le 4 novembre). Ça, j'aime. Déjà, avec Rangnick, en 2017, à Leipzig, j'avais ce type de consignes. Là, c'est encore plus poussé. C'est juste magnifique parce que je suis un joueur qui aime courir.

Et ceux ciblés par Didier Deschamps ?

Le coach m'avait dit, à mes débuts, de contrôler mes émotions et mon agressivité. Il m'a beaucoup parlé, aidé. Je lui en suis reconnaissant. Je me bats pour lui.

Êtes-vous encore sujet aux sautes de concentration ?

Il y a plus de maturité dans mon jeu. Je suis défenseur central, donc je dois mettre plus de voix. Les sautes de concentration que j'ai pu connaître dans le passé sont derrière moi. **Plus de maturité dans le jeu, est-ce mieux canaliser votre engagement défensif ?**

Je sens que je maîtrise mieux mes émotions. Cela se voit match après match. Parfois, il y a des duels qui ne valent pas le coup d'être joués. Pourquoi se jeter ? Risquer de prendre un carton ? J'essaie de me canaliser.

On vous a parfois reproché votre réserve. Êtes-vous aujourd'hui capable de pousser des coups de gueule ?

Bien sûr ! Je suis étonné de la question. Vu de l'extérieur, les gens pensent que je suis timide, que je parle peu. C'est sans doute lié au fait que j'ai parlé publiquement de mon bégaïement. Mais ceux qui me connaissent vous le diront. Je peux parler, bien sûr. C'est impossible de jouer au Bayern sans parler ! (Son débit s'accélère.) Sinon, mes coéquipiers là-bas vont me dire : "Tu es défenseur central et t'arrives même pas à me dire : ça vient ?" (Joshua) Kimmich, il va me le dire direct. Quand il faut recadrer, je recadre, quand il faut parler, je parle. Surtout dans les moments difficiles. La perception est liée aussi au fait que je ne le fais pas devant les caméras.

Upamecano:

« Jamais je ne refuserai un duel »

Le défenseur central de l'équipe de France et du Bayern Munich, explique comment il a fait évoluer son jeu ces dernières saisons. Et comment il est devenu l'un des meilleurs à son poste, en club et avec les Bleus.



LE DUEL « Je ne me suis jamais senti aussi fort »

Avez-vous le sentiment d'être encore plus fort dans le duel ? Oui, bien sûr. Je sens que je suis beaucoup plus fort. Quand Kompany est arrivé, beaucoup de choses ont changé. Il nous a montré des chemins pour mieux défendre. Regardez un attaquant comme Harry Kane qui vient de défendre à la 87^e, vous vous dites : "Ah ouais !" Quand vous sortez vainqueur d'un duel avec un attaquant, quelle est la sensation ? C'est comme quand un attaquant marque un but. Je prends du plaisir à défendre. C'est ce que j'aime : les duels. Je ne refuserai jamais de la vie un duel. Que ce soit avec un adversaire ou avec (Michael/Olise) à l'entraînement, qui me cherche tout le temps. Il me dit : "Toi, sur dix duels, j'aurais pu passer dix fois !" Mais quand je lui montre que je ne veux pas qu'il me passe, que je commence à mettre l'épaule, il tremble un peu. Il se marre. Non, sérieusement, les duels, j'aime ça. Et Harry Kane, vous a-t-il fait progresser ? C'est un joueur à 100% à l'entraînement - moi aussi d'ailleurs - et tu sens qu'il veut



Dayot Upamecano a pu s'appuyer sur son jeu de tête (à droite contre l'Azerbaïdjan le 10 octobre), mais aussi sur ses coéquipiers, comme ici Harry Kane, pour devenir l'un des meilleurs défenseurs du moment.

toujours marquer. Il joue avec son corps, vous force à bien défendre donc vous fait progresser. Quand je joue face à lui, je me dis : "Harry Kane, il peut passer en match, mais pas aux entraînements !" (Il sourit.) Avez-vous une recette mentale pour gagner un duel ?

Non. J'essaie surtout de ne pas trop parler avec mon adversaire, de rester dans le match. Je veux rester concentré de la première à la dernière minute. Certains adversaires essaient-ils de vous faire sortir du match ? Bien sûr ! Ils sont nombreux. Certains abusent, vous insultent pour voir si vous sortez du match. Mais il faut rester focus. Aimez-vous tacle ?

Je tacle peu. Après, ça dépend des circonstances. Parfois, si vous faites prendre de vitesse, vous avez besoin de tacle. Mais si vous ne vous faites pas prendre de vitesse, vous pouvez défendre debout. Moi, je suis un défenseur plutôt rapide. Un tacle réussi, est-ce que ça vous satisfait ? En Angleterre, c'est un but. En Allemagne ou en France, c'est juste un tacle. Cette saison, vous cumulez 382 courses à haute intensité en 9 matches selon le site de la Bundesliga, autant que les milieux Leon Goretzka ou Aleksandar Pavlovic. Avez-vous particulièrement travaillé physiquement ?

Parfois, je regarde ces stats et je me dis : "Quand même..." Je vois aussi les distances parcourues et c'est élevé (9 km par match en moyenne en Bundesliga). C'est notre style : aller chercher, courir plus que l'adversaire... C'est quelque chose que Rangnick m'avait inculqué déjà, mais c'est reparti de plus belle avec Kompany parce que j'ai senti que j'avais un peu perdu ça, cette intensité. Des coaches vont vous dire de moins courir, de rester en place. D'autres, d'aller chercher. Moi, mon style, c'est plutôt d'aller chercher haut l'attaquant, ne pas le laisser se retourner. Logiquement, je cours plus.

Vous êtes-vous déjà senti aussi fort ? Franchement, non. Je me sens en pleine forme. (Il insiste.) En pleine forme. Être meilleur ne passerait-il pas par marquer plus sur coups de pied arrêtés ? C'est un objectif. Après, quand tu joues avec Harry Kane, marquer des buts, tu n'y penses pas trop (sourire). Moi, je préfère sortir d'un match sans avoir pris de but plutôt que d'en marquer. Mais je sais que marquer, c'est ce qui me manque (seulement 5 buts en 167 matches avec le Bayern).

Votre jeu de tête, vous le travaillez ? Non, c'est inné. J'ai toujours eu un bon jeu de tête. Pourquoi ? Je ne sais pas. C'est comme ça. Même quand j'étais gamin, j'étais

EN BREF

27 ANS
1,86 m ; 90 kg.
Bayern Munich.
34 sélections,
2 buts.

2020 : le 5 septembre, il connaît sa première sélection, lors d'une victoire en Suède (1-0) en Ligue des nations. Il inscrit son premier but avec les Bleus trois jours plus tard, contre la Croatie (4-2).

CLASSEMENT ET PROGRAMME

GROUPE D				
	pts	J.	diff.	
1 France	10	4	+6	
2 Ukraine	7	4	+1	
3 Islande	4	4	+2	
4 Azerbaïdjan	1	4	-9	
JEUDI				
Azerbaïdjan - Islande	19 h			
France - Ukraine	20 h 45			
prochaine journée				
6 ^e				
DIMANCHE				
Azerbaïdjan - France (TF1)	20 h			
Ukraine - Islande	18 h			

LA FRANCE QUALIFIÉE JEUDI SI...
- elle bat l'Ukraine.



Amrout Hlail/Reuters

Pierre Lahalle/L'Equipe

attaquant. On m'appelait Adebayor (sourire) parce que je marquais beaucoup, j'étais grand et j'avais des tresses. À part gardien, j'ai fait tous les postes. D'ailleurs, quand j'arrive à Valenciennes (en 2013), le directeur sportif me dit : "Tu joues quel poste ?" Je lui réponds : "Tous les postes." Et c'est pour ça qu'il m'a pris. Il a vu que j'avais plus de motivation que les autres alors qu'il ne devait pas me prendre à la base.

LA RELANCE

« Un petit pont dans la surface ? Non ! »

Vous allez presser haut votre adversaire mais aimez-vous aussi porter le ballon, apporter le surnombre, faire le décalage ? Oui, j'aime faire progresser, casser la ligne naturelle. J'ai appris ça à Salzbourg avec Rangnick. C'est une façon de jouer qui m'a plu direct. Il y a une part de risque. Quand ça marche, tout le monde va dire : "Top !" Si ça rate, on va reprocher d'avoir pris le risque. Mais moi, j'ai toujours aimé prendre le risque. En tant que défenseur, on a cette responsabilité-là aussi.

Vous souvenez-vous de ce jour où Laurent Blanc a fait un petit pont dans la surface de réparation ? Oseriez-vous ce geste ? Non, mais ça non (rires) ! Petit pont ? Non ! Sérieusement non ! J'essaie de rester dans mon registre.

Pourquoi pas ? Je préfère casser les lignes balle au pied. Que va dire le coach après ? (Il s'esclaffe.) Le lendemain, je vais me retrouver dans son bureau. Que ce soit le coach Kompany ou Deschamps, je sais ce qu'ils vont me dire : "Ah, ça a marché, mais qu'est-ce que tu as tenté là ? Tu penses que tu es Kylian Mbappé ?" Je préfère mettre un crochet, OK, mais le petit pont, c'est trop. Je ne suis pas d'accord (rires).

En quoi Vincent Kompany vous a-t-il fait évoluer dans vos relances ?

Il m'a plutôt aidé dans mon placement. Le positionnement du corps, les longs ballons, comment y aller, à quel moment. Dès le premier jour, on s'est mis au travail. Sur l'orientation du corps, il y a des positionnements très précis à respecter. Avec un corps placé de trois quarts, cette obligation de prendre l'information. Je pense que je l'ai bien fait contre Paris. On fait énormément de vidéo, certaines séances durent trente ou quarante minutes. On est devenu une équipe, une force.

Quelles consignes aviez-vous face au PSG ? Je ne parlais pas de zéro, je regarde beaucoup Paris. On savait à quel point c'est

une équipe de très haut niveau, qui prend des risques. (William) Pacho, Marquinhos, ils pressent haut. Le coach a insisté sur le fait de ne pas avoir peur, d'aller les chercher. Avant le match, il m'a même dit : "S'il le faut, tu vas presser le gardien."

DÉFENDRE AU BAYERN ET EN BLEU

« C'est à toi de t'adapter à l'équipe de France »

Vous avez des positionnements différents - axial droit, axial gauche - en sélection et en club. Comment s'adapte-t-on ? Il y a une manière spécifique de défendre pour chaque club. C'est à toi de t'adapter à l'équipe de France. Et pas l'inverse. Donc le jour où Didier Deschamps vous demandera de presser jusqu'au gardien... Je vais aller.

Peu de chances que ça arrive, non ? Il ne l'a pas fait encore. Chacun a son style. Et de ce que je vois, ça fonctionne pour les deux. Pour revenir sur les différences dans votre positionnement, le sélectionneur vous sent plus à l'aise axial gauche. (Rires.) Si le coach demain me dit : "Dayot, tu joues en 6", j'aurais joué en 6, s'il me met latéral droit, aussi. Je vais tout donner. Votre réponse induit que vous êtes plus à l'aise axial droit. Sincèrement, ça ne me dérange pas. J'ai fait la Coupe du monde à gauche (en 2022). Les angles de passes sont différents mais défensivement, c'est la même chose.

L'AVENIR

« On va prendre la bonne décision »

Didier Deschamps a dit qu'il souhaitait que l'avenir de ses joueurs soit réglé avant le début du Mondial. Ce sera votre cas ? Je l'espère. Mon agent s'en occupe. On va prendre la bonne décision. Je suis focus sur ma saison, sur les objectifs en club et en sélection. Je n'ai pas la tête à ça. Vincent Kompany expliquait récemment qu'il vous voyait "heureux" au Bayern. A-t-il raison d'être optimiste pour une prolongation ?

J'ai toujours dit que je me sentais bien au Bayern, j'ai un super coach. Je m'entends bien avec mes coéquipiers.

Depuis mardi, tous les supporters du PSG ont envie de vous voir avec ce maillot. Et vous ?

Je suis tranquille avec ça. (Sourires.) Je suis sous contrat avec le Bayern. J'ai des objectifs. Je suis très reconnaissant s'il y a des clubs qui s'intéressent à moi. » **F**