

## QUELS SONT LES PRINCIPES MÉTHODOLOGIQUES POUR L'APPRENTISSAGE TECHNIQUE ?

- Présence optimale du ballon
- Importance de la fréquence du geste
- Individualisation idéale de l'apprentissage
- Progression du simple au complexe
- Sans adversité : à l'arrêt – en mouvement
- Avec vitesse d'exécution
- En situation réelle
- Apprentissage bilatéral
- Organisation de l'apprentissage en séquence de 4 à 5 semaines pour un geste technique
- Référence aux exigences techniques du match
- Importance de la préparation de la séance
- Démontrer le geste technique et expliquer les détails techniques
- Organiser les situations pour une optimisation du temps d'apprentissage (nombre de répétitions, ...)
- Importance de la qualité corrective du geste technique: le joueur peut être acteur dans la correction
- Importance du feedback: constructif pour une confiance optimisée du joueur
- Présence du FUN, de la variation, ...

## QUELLES SONT LES RAISONS D'UNE BAISSÉ DE MOTIVATION LORS D'UNE SÉANCE TECHNIQUE ?

- Exercice ou forme jouée incompris
- Exercice trop facile ou trop complexe
- Manque de progression dans la méthodologie
- Trop de temps pour le même exercice
- Correction imprécise, grossière
- Réussite insuffisante, manque d'efficacité
- Pas assez de renforcements et d'encouragements
- Trop d'attente dans les exécutions
- État de fatigue trop élevé
- Formateur impatient, agressif ou autoritaire
- Formateur ne favorisant pas la créativité, les prises de risque



## + À FAIRE PAR LE FORMATEUR !

- Laisser le joueur, par lui-même, prendre ses décisions
- Laisser le joueur, par lui-même, découvrir
- Soutenir le joueur, être patient avec lui et lui donner confiance à court terme et à long terme
- Aider le joueur à prendre la bonne décision, à trouver une solution, avec un coaching positif
- Donner à chaque joueur un temps de jeu équivalent

## - À NE PAS FAIRE PAR LE FORMATEUR !

- Entraîner comme des adultes, avec un esprit de « championniste » démesuré
- Ne pas accorder à tous le même temps de jeu
- Être directif, sans échange avec les joueurs, du début à la fin de la séance
- Faire des reproches réguliers aux jeunes joueurs moins doués
- Remplacer un enfant après une erreur commise
- Empêcher un jeune de décider, en lui criant sans cesse à l'avance ce qu'il doit faire

© CONCEPTION GRAPHIQUE: WWW.SOFGRAPHICS.COM



## QUE DOIS-JE FAIRE AVANT MA SÉANCE ?



### PRÉPARER MON ENTRAÎNEMENT

Cela me permettra de réfléchir à une programmation cohérente au sein d'une séance mais également entre les différentes séances proposées tout au long d'un cycle. De plus, une préparation minutieuse permettra également :

- De gagner du temps afin de rester concentré sur les objectifs
- D'améliorer l'efficacité des situations proposées
- D'anticiper les éventuelles sources de problème



### À MON ARRIVÉE AU TERRAIN

- Je m'habille en tenue sportive (exemple pour les enfants)
- Je place mon matériel sur le terrain
- Je vérifie l'état des ballons et de la surface de jeu



### DANS LE VESTIAIRE

- **Tâches administratives:** je prends les présences, ...
- **Tâches affectives:** je m'inquiète des blessures, de l'évolution scolaire, de la famille, ...
- **Tâches sociales:** règles de comportement, savoir-vivre, respect, ...



### SUR LE TERRAIN, AVANT LE DÉBUT DE LA SÉANCE

- Présentation des objectifs et du contenu de l'entraînement

## QUE DOIS-JE FAIRE PENDANT MA SÉANCE ?

TOUT AU LONG DE LA SÉANCE, L'INTERVENANT DOIT TENTER DE FAIRE APPARAÎTRE LES « 4 AS », C'EST-À-DIRE :



## TOUJOURS AU LONG DE LA SÉANCE, LE FORMATEUR VEILLERA À :

- Être présent physiquement
- Vivre l'activité aux côtés de ses joueurs
- Donner des conseils de réalisation et des corrections
- Démontrer les exercices, les mouvements, ...
- Proposer des variantes



- Encourager et motiver tous les joueurs
- Solliciter les enfants afin de stimuler leur réflexion
- Vérifier que les joueurs ont bien compris les objectifs d'apprentissage
- Vérifier que les joueurs ont apprécié la séance

## QUE DOIS-JE FAIRE APRÈS MA SÉANCE ?

À la fin de la séance, le formateur effectue un retour au calme et fera également le point sur l'activité. Il donnera son avis, félicitera et encouragera ses joueurs. Il les raccompagnera ensuite au vestiaire où il veillera à la bonne organisation des douches (avec l'aide éventuelle du délégué).

Après, le formateur doit être engagé dans un processus d'analyse, de réflexion et de remise en question du travail effectué.

ÉVALUER LA SÉANCE → CHOISIR LES OBJECTIFS → PLANIFIER → METTRE EN ŒUVRE → ...

## QUELLES SONT LES PRINCIPES QUI ME PERMETTENT DE DONNER UNE BONNE SÉANCE ?



« **Ce qui s'énonce simplement, se comprend facilement !** »

Pour faire passer un message de manière claire, le formateur doit capter l'attention des participants, faire face à son groupe, à la hauteur des enfants et limiter les perturbations.

Dans un souci d'apprentissage efficace, le formateur doit essayer de construire des situations où les apprenants vont découvrir par eux-mêmes les réponses les plus efficaces. En appliquant ce principe, les participants retiendront près de 90% des réponses positives pratiquées.

## DOIS-JE PROPOSER UN ÉCHAUFFEMENT À MES JOUEURS ?

L'enfant U7/U8/U9 n'a pas besoin d'un échauffement spécifique. Le formateur veillera à proposer une mise en train ludique ou des petits défis techniques. C'est également le moment idéal pour introduire un exercice de jonglages.

Il est également conseillé d'y introduire de la coordination avec et sans ballon. Les qualités de coordination sont très étroitement liées aux habiletés techniques et tactiques.

Lorsque les qualités de coordination sont acquises précocement, l'entraînement de la technique et de la condition physique est facilité.

## COMMENT GÉRER LES PROBLÈMES AU SEIN DU GROUPE ?

D'après Pieron (1992), il existe deux grands types de comportements déviants : les manifestations physiques (80% des cas) et les manifestations verbales.

1

En cas de problèmes mineurs (le plus courant) : ignorer le comportement ou le stopper à l'aide d'un simple regard et/ou une présence plus rapprochée, sans interrompre le cours de l'activité.

2

En cas de problèmes graves (comportement inadéquat qui se répète ou qui devient dangereux) : réagir de manière directe (citer le nom du participant concerné et corriger le comportement, ...).

Afin d'éviter les dérives, ÉVITER :

1

De commencer par des menaces qui engendrent assez rapidement des situations de conflits (surtout si on sait qu'elles ne seront pas appliquées).

2

De se livrer à des attaques personnelles mais plutôt rester concentré sur le comportement inadéquat du sujet ou sur les faits qu'ils lui sont reprochés.

3

D'utiliser l'humour pour ridiculiser une personne car cela peut nuire à la relation de confiance entre le moniteur et le pratiquant.

PROGRAMMER UNE CONVERSATION PRIVÉE AFIN DE DISCUTER DU PROBLÈME.

L'EXCLUSION REPRÉSENTE LA SOLUTION DE DERNIER RECOURS ET DOIT ÊTRE PROPORTIONNELLE À LA GRAVITÉ DES FAITS.

## POURQUOI TRAVAILLER EN ATELIERS POUR DÉVELOPPER LA TECHNIQUE DE BASE ?

Plusieurs ateliers de 10'-15' = les enfants adorent ça !

Ce type d'organisation de séance propose de la variété et de l'alternance. De plus, le plateau permet d'intégrer tous les enfants d'une même catégorie au sein du club, quel que soit le niveau « d'expérience » des enfants. Ceci va renforcer l'esprit « club » dont tout le monde tirera profit.