

LE FORMATEUR

Les exigences d'une formation globale des jeunes vers le football de demain sont nombreuses. Le formateur a différentes casquettes. Il est entraîneur, éducateur, coach et, comme personne de confiance, aussi conseiller des joueurs et de leur entourage. En comparaison avec l'entraîneur d'une équipe professionnelle, le formateur est ainsi davantage responsable du progrès de chaque joueur que du résultat de l'équipe.

Comme formateur-éducateur, il connaît le caractère de ses jeunes joueurs.

Sur la base d'une relation entraîneur-joueur confidentielle et par un soutien pédagogique, le formateur peut ainsi assurer son rôle de guide et participer au développement de la personnalité des jeunes et de leur force mentale.

Comme formateur-entraîneur, il doit connaître le football moderne et ses tendances, et choisira les bases de technique, tactique et condition physique qui permettront aux jeunes d'arriver en haut. Il connaît les principes d'apprentissage et la méthodologie pour rendre les séances d'entraînement les plus efficaces possibles.

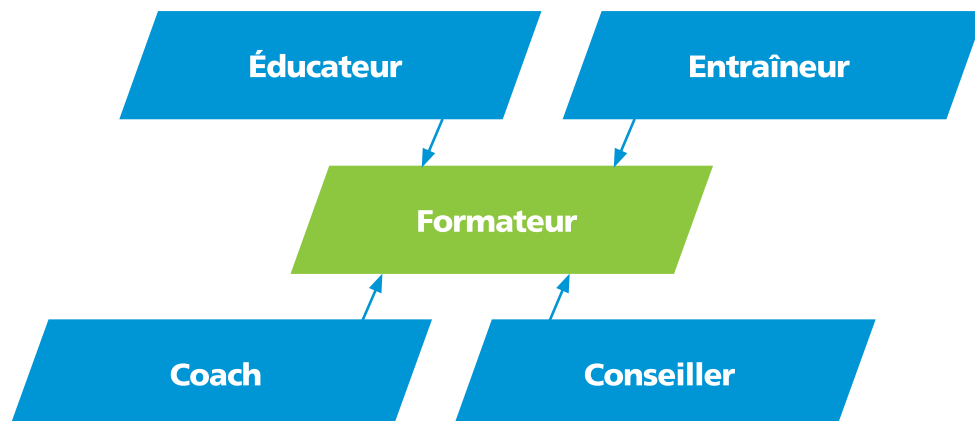
Comme formateur-coach, il est conscient de l'importance de la compétition et va donner ses consignes en conséquence,

mais ne doit jamais privilégier cet aspect compétitif au détriment de l'entraînement et du développement des habiletés de chaque jeune joueur.

*«Tu me dis... j'oublie.
Tu m'enseignes... je retiens.
Tu m'investis... j'apprends»
(Benjamin Franklin)*

Comme formateur-conseiller, il est un exemple et doit assumer la responsabilité d'une gestion psychologique et sociale de ses jeunes joueurs. Il ne peut conseiller que s'il possède des qualités humaines reconnues et acceptées par les jeunes. Pour cela, il doit maintenir des contacts de confiance avec les milieux familiaux et scolaires, sans lesquels aucun plan de carrière solide ne pourra être construit.

Les compétences-clés du formateur sont axées sur le progrès individuel des jeunes. La prééminence des différentes casquettes changera tout au long des étapes de formation : en préformation surtout éducateur, en formation plus entraîneur et coach, toujours pour le bien des jeunes.



Le formateur-éducateur

Le formateur est d'abord éducateur. C'est une exigence haute, pour beaucoup de formateurs d'enfants et d'adolescents. Les formateurs sont (aussi) des membres de notre société et soumis à l'instabilité de ses valeurs. Ces valeurs ne sont pas toujours conformes à celles que nous voulons défendre par une formation globale des jeunes footballeurs. Les formateurs doivent plus que jamais avoir une orientation vers l'éthique.

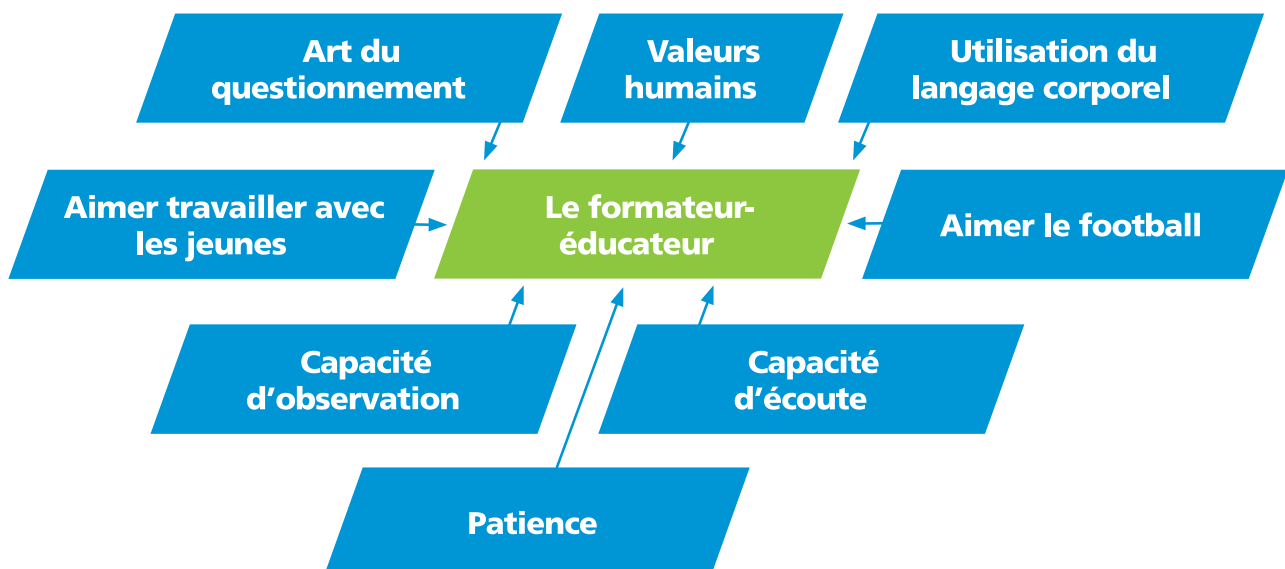
La base de l'éducation est de créer un climat de formation et d'éducation.

- Le formateur-éducateur favorise une confiance mutuelle entre lui et ses joueurs ;
- il ne dit pas « il faut y aller », mais là où il faut aller, comment y aller et avec qui y aller ;
- Le formateur-éducateur doit se fixer des buts éducatifs. Dans son travail, il accepte la notion de sportivité et assume la confiance du jeune, et ne doit jamais les perdre de vue. Le fair-play n'est pas de la stupidité et le manque de fair-play n'est pas de l'intelligence ;
- Le formateur-éducateur doit provoquer ou reconnaître les possibilités appropriées d'apprentissage et d'éducation, comme par exemple des situations délicates de conflit ou de disputes entre joueurs lors des matches ou des entraînements ;
- il doit bien être conscient que pour ses joueurs il reste un exemple à suivre dont on apprend. Il est pour eux – qu'il le veuille ou non – un modèle. Cela signifie qu'il doit toujours contrôler son comportement (verbal ou non). Par exemple, ses réactions lors d'une faute de ses joueurs, d'une mauvaise décision de l'arbitre, en cas de comportement non sportif des parents parmi les spectateurs ou encore dans ses propos lors des séances avec l'équipe.

«Chez les jeunes, ce n'est pas tant la technique, mais l'esprit du jeu, l'évolution du jeu, la maturité du jeu, de la compétition et le plaisir de jouer qui doivent retenir l'essentiel de l'attention du coach.»

(Rinus Michels)

Les compétences-clés du formateur-éducateur



Ce que le formateur-éducateur devrait faire et éviter

LES DIX COMMANDEMENTS DU FORMATEUR- ÉDUCATEUR

1. Aimer travailler avec les jeunes.
2. Bien les connaître.
3. Servir de repère.
4. Être exigeant et tolérant.
5. Être à l'écoute.
6. Favoriser une réelle communication avec tous les joueurs.
7. Être complice avec eux.
8. Leur réserver un espace de liberté.
9. Donner confiance et rassurer.
10. Les considérer comme des partenaires.

CE QU'IL FAUT ÉVITER

1. Crier en permanence et être trop agressif.
2. Vouloir les entraîner et les faire jouer comme s'ils étaient des adultes.
3. Oublier la motivation première des jeunes : jouer.
4. Oublier les fondamentaux techniques.
5. Proposer des objectifs inadaptés à leur âge.
6. Conduire des séances répétitives.
7. Rester trop longtemps sur le même exercice.
8. Présente et explique trop longuement ; trop interrompre les séances.
9. Critiquer le joueur devant le groupe.
10. Accepter une dégradation du climat d'apprentissage, du climat sportif.

Le formateur-entraîneur

La méthodologie de l'entraînement

L'entraînement sur le terrain, sa planification, coaching et évaluation, occupe la plus grande partie du temps où le formateur se trouve avec ses joueurs.

Lors des entraînements, le terrain s'apparente à une scène de théâtre acteurs, lieu privilégié où les acteurs préparent leur spectacle. C'est donc un espace de travail intensif où les joueurs acquièrent les habiletés spécifiques au football et nécessaires à leur progression.

La séance d'entraînement s'inscrit dans un processus éducatif : s'entraîner c'est apprendre à s'exercer et à se corriger, indépendamment du niveau des joueurs et de leur expérience, car il y a toujours des phases d'entraînement qui impliquent un apprentissage (nouvelles acquisitions technico-tactiques, situations tactiques selon les adversaires). D'où l'importance de maintenir son efficacité grâce à :

- La préparation écrite du contenu et de l'organisation de la séance ;
- la transmission de principes méthodologiques ;
- la relation entraîneur-joueur-équipe;
- l'animation de l'entraîneur ;
- la qualité des consignes/du coaching.

La préparation et l'organisation de la séance :

- Les objectifs d'entraînement ;
- le choix du type de séance (dominante technique, technico-tactique, physique, etc.) ;
- la structure de la séance (ses trois phases) ;
- la sélection des méthodes d'apprentissage (globale, analytique) et d'entraînement (continu, intervalle, circuit, etc.) ;
- la recherche du rapport optimal effort-récupération ;
- l'individualisation ;
- le choix du matériel et de l'équipement ;
- l'organisation et la préparation du terrain ;
- l'évaluation et le contrôle des acquis.

L'animation de la séance

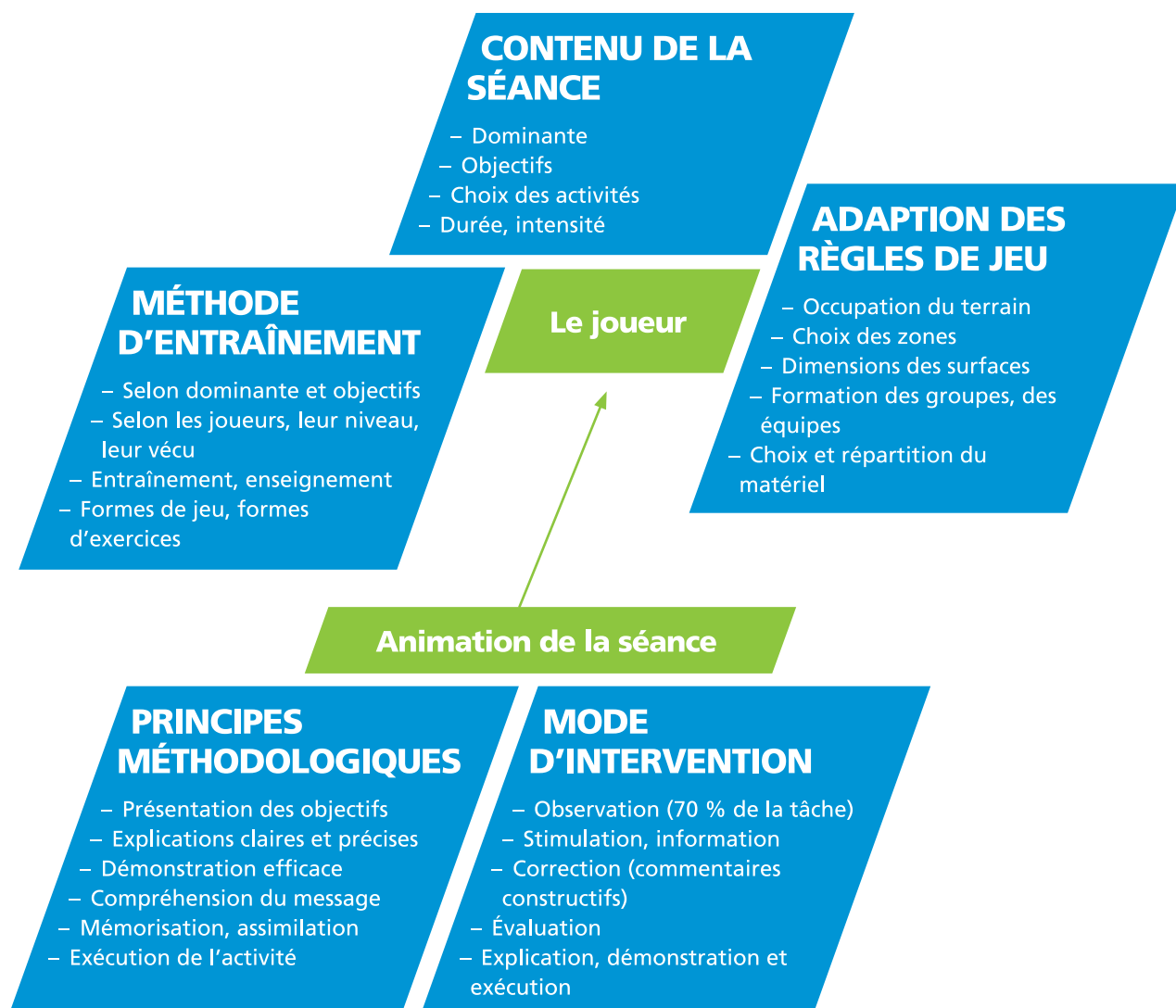
Elle repose sur le style de conduite de l'entraîneur et sur ses modes d'intervention. Le rôle de l'entraîneur s'apparente à celui du metteur en scène qui dirige, observe, conseille, écoute, démontre, renforce, décide, etc.

L'objectif pédagogique de la séance

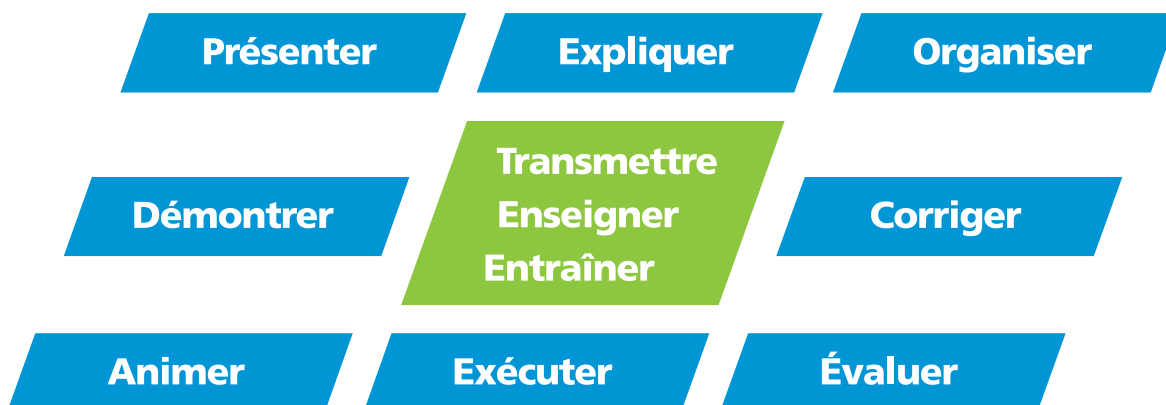
Dans chaque exercice, dans chaque situation de jeu, les joueurs doivent être efficaces, aussi bien mentalement que physiquement.

Exemple : une combinaison à trois joueurs, avec débordement et centre, ne peut être réussie que si le centre est précis.

Le déroulement de la séance



La méthodologie de formateur-entraîneur



Pas de progrès sans feedback

Le comportement de l'entraîneur :

- Être attentif ;
- s'en tenir aux objectifs choisis (si l'objectif est l'entraînement du jeu défensif, l'entraîneur commentera le travail défensif) ;
- se déplacer sur le terrain (champ d'action) ;
- animer l'action, motiver les joueurs ;
- observer ;
- stimuler ;
- corriger.

Les interventions de l'entraîneur :

- Quand et comment intervenir ? (vision globale de l'action, puis vision particulière) ;
- à quel moment corriger ? (de suite, après un temps d'observation ?) ;
- quel moyen de correction ?
 - parole ;
 - geste ;
 - engagement direct ;
- solliciter le(s) joueur(s) :
 - rappeler l'objectif fixé ;
 - relever le(s) problème(s) ;
 - questionner le(s) joueur(s), les écouter ;
 - favoriser la coopération ;

- répéter l'explication, la démonstration et l'exécution de l'activité d'entraînement (combinaison, jeu, exercice).

La correction :

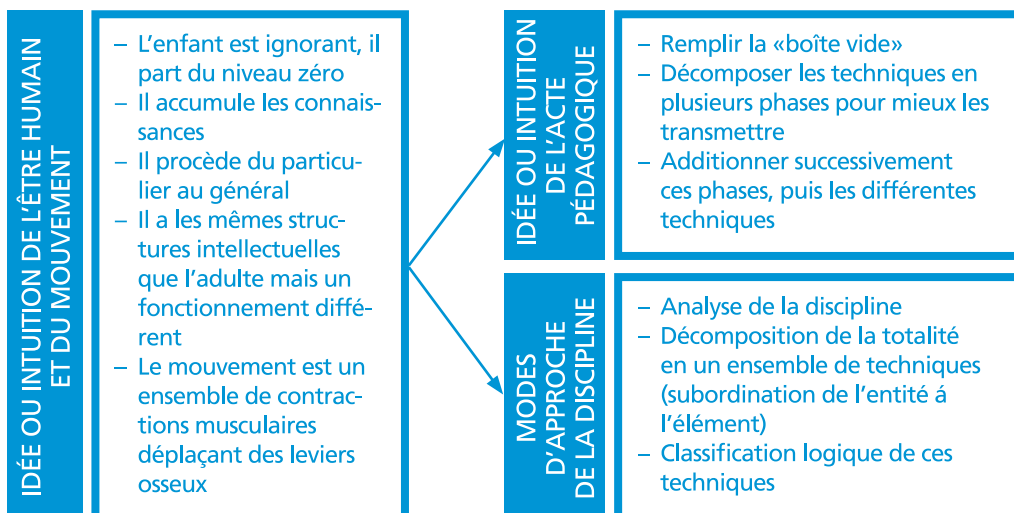
- Ne pas relever trop d'erreurs en même temps ;
- se fixer sur l'essentiel (ce qui peut permettre la réussite immédiate) ;
- ne pas être agressif, surtout dans les exercices d'habileté psychomotrice ;
- s'adresser à toute l'équipe ou au(x) joueur(s) concerné(s) ;
- être convaincant, juste et précis ;
- renforcer positivement ;
- donner confiance tout en étant persuasif ;
- varier le ton de la voix dans les commentaires ;
- favoriser l'autoévaluation du joueur.

Toute intervention fait appel à l'improvisation, à l'imagination.

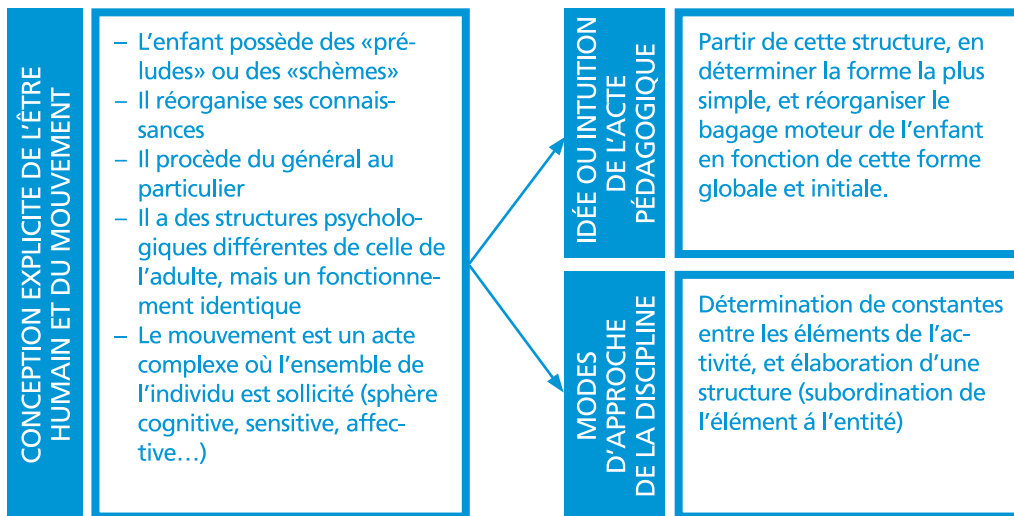
Les principales méthodes pédagogiques

Pour rendre efficace l'entraînement, le formateur doit connaître les principes moteurs de l'apprentissage et choisir une méthodologie adaptée.

Les méthodes intuitives (la méthode analytique)

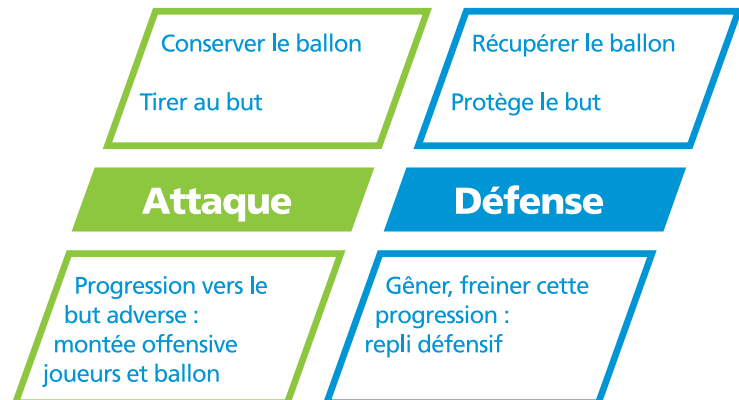


Les méthodes synthétiques (la méthode globale)



Les méthodes synthétiques (La méthode globale)

Le football est caractérisé par les interrelations perpétuelles entre l'attaque et la défense seules compréhensibles l'une par rapport à l'autre. Grâce à ce point de départ il est possible de présenter une structure à deux composantes, avec leur contradiction interne, dans un schéma circulaire.



Résumé

L'apprentissage analytique (ou fractionné) cherche à décomposer le mouvement final de la tâche à apprendre. La difficulté de cet apprentissage est de bien fractionner la tâche à atteindre.

La complexité intervient lorsque l'on décompose la tâche en sous-tâches.

Le problème est que la somme de ces sous-tâches ne donne pas le geste technique dans son environnement et que l'on doit tenir compte des repères visuels, tactiles, auditifs et kinesthésiques.

Il faut un apprentissage supplémentaire pour que le sujet arrive à additionner toutes ces sous-tâches.

Chacune de ces sous-tâches peut être à son tour divisée.

Cet apprentissage par décomposition du geste permet aussi aux joueurs revenant de blessure de ne travailler qu'une partie du geste, qu'un groupe musculaire ou de ne solliciter qu'une articulation pour éviter

la blessure et permettre une rééducation adaptée.

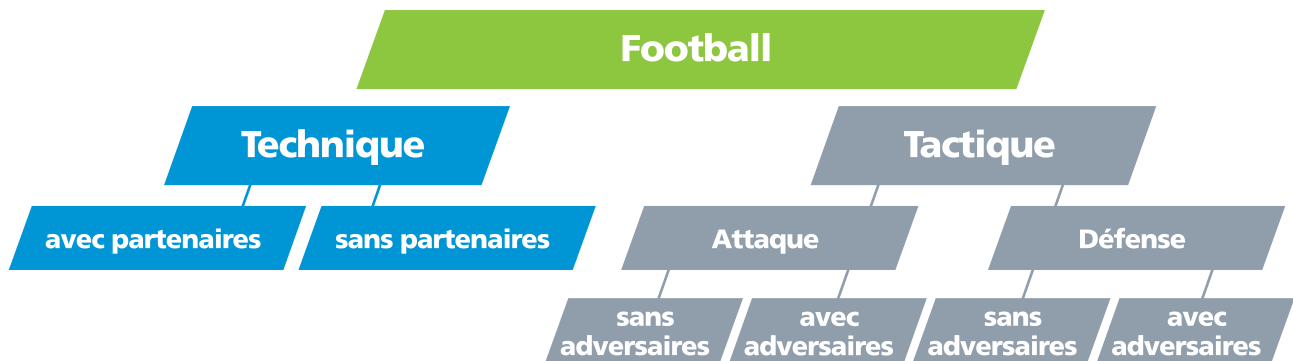
En football, faire appel à l'apprentissage analytique permet de faire participer le joueur sur les points les plus difficiles, les plus techniques (tir au but) pour plus tard les remettre dans leur ensemble.

La méthode globale s'oppose à la méthode analytique : cet apprentissage consiste à mettre le sujet en situation finale. C'est une pédagogie de la découverte.

Il en est de même pour l'apprentissage de la lecture, où la méthode globale prendra en compte l'image du mot tout entier pour en retirer des syllabes (des sons).

Cet apprentissage n'apporte aucune réponse stéréotypée car chaque enfant agit comme il le veut.

Les méthodes intuitives (analytique)



Conclusion

La méthode globale a le mérite de mettre en situation le sujet. L'activité se pratique librement et permet de poser les problèmes liés à ce sport. Elle est souvent utilisée pour l'initiation et la découverte, quand l'environnement joue un rôle important. À un niveau de pratique plus élevé, la technicité des gestes, l'étude de plus en plus fine de la tâche et la spécialisation des réponses donnent lieu à une décomposition analytique de plus en plus précise.

L'entraîneur devra donc jongler dans sa planification entre le global et l'analytique. La méthode globale permet de garder une motivation chez le joueur alors que l'analytique tend à une démotivation par ses répétitions.

La pédagogie choisie par l'entraîneur devant regrouper ces deux méthodes, la méthode globale-analytique-globale est une solution.

La répétition comme principe fondamental de l'apprentissage

Valeur et limites de la répétition par rapport au pôle énergétique de la conduite

Le même parcours technique ou la même situation de jeu avec la même vitesse d'exécution (entraînement mono forme) n'améliore jamais les performances. Il y a accoutumance aussi bien physique que psychologique. La motivation s'estompe avec l'uniformité, et si le goût de l'activité n'est plus, les progrès restent minimes. Le principe physiologique de la surcharge progressive doit être respecté.

Valeur et limites de la répétition par rapport au pôle structural de la conduite

Les exercices et les situations de jeu doivent être variés pour que le joueur débutant soit prêt à résoudre les différents problèmes du jeu.

La répétition doit donc respecter les principes de la surcharge (intensité) et de la variation des situations d'exécution.

La démarche pédagogique de la méthode globale-analytique-globale

Si la méthode globale nous semble plus intéressante, l'analytique garde une place importante dans le processus d'apprentissage. Il est donc conseillé d'utiliser les deux méthodes.

Cette citation explique à elle seule les raisons de la méthode globale-analytique-globale, plus proche des matches dans son approche globale, plus précise dans les corrections grâce à l'approche analytique, et n'empêchant pas l'enfant d'exprimer ses capacités créatives.

Ainsi la méthode globale-analytique-globale n'est autre que le recours à la méthode globale dans le processus d'entraînement suivie, après un certain temps de travail, d'un passage par la méthode analytique pour corriger ou rectifier le travail d'entraînement des joueurs (tout en donnant un certain temps d'exécution pour une meilleure assimilation), et enfin le retour à la forme globale.

Le formateur-coach

Être « coach », c'est savoir donner ses instructions, ses consignes, savoir diriger et encadrer l'équipe pour optimiser en match le travail de l'entraîneur.

Ce qu'un formateur-coach doit s'efforcer d'être :

- **Écoute :**
 - porter un intérêt pour autrui, et être à l'écoute des problèmes personnels et psychologiques des joueurs ;
 - être à l'aise dans un rôle « d'assistant social » ;

- **Ouverture d'esprit :**
 - ne pas craindre le changement, ni les innovations ;
 - se remettre en question après plusieurs défaites ou lors de conflits ;
 - être ouvert à toute proposition constructive.

- **Gestion du temps :**
 - ne pas être trop accaparé par le football ;
 - avoir du temps pour se perfectionner et se cultiver ;
 - se consacrer du temps pour soi.

- **Encouragements :**
 - encourager et faire des compliments (en particulier les jeunes) ;
 - faire des commentaires positifs ;
 - ne pas trop généraliser.

Le coaching de match

– Avant le match :

- planifier la préparation du match ;
- organiser les éventuels déplacement et hébergement de l'équipe ;
- connaître la situation personnelle (physique et psychologique) des joueurs (discussion individuelle) ;
- composer l'équipe en tenant compte de tous les paramètres ;
- analyser l'équipe adverse (vidéo) ;
- porter son attention sur l'esprit d'équipe.

– Le jour du match :

- réunir l'équipe (lieu ; heure ; durée ; participants) ;
 - rappeler les consignes individuelles et collectives ;
 - donner la composition de l'équipe ;
 - présenter brièvement l'adversaire : ses forces, ses faiblesses (cette présentation aura déjà pu se faire durant la semaine) ;
 - tenir compte des conditions atmosphériques et de l'état du terrain ;
 - motiver l'équipe, et plus particulièrement certains joueurs ;
 - rappeler l'importance de la mise en train (état de performance idéale).
- Il est courant aujourd'hui d'organiser une séance d'éveil (physique et mental) le matin du match ;
- il est important de préciser que l'objectif d'une réunion d'avant-match n'est pas de gaver les joueurs de paroles, mais de communiquer avec précision et concision les consignes aux joueurs. Trop parler nuit ;
- se souvenir de la maxime : « Petit, c'est beau ».

– Pendant le match :

Attitude générale : positif, exigeant, motivant, patient, exemplaire et correct

Le jeu n'est qu'un test pour l'efficacité de la formation et de l'entraînement, ce qui veut dire que le progrès à long terme est plus important que le résultat d'un seul match en compétition. Le match permet d'appliquer en conditions réelles ce que l'on a exercé pendant la semaine.

- Le formateur observe le match et ses joueurs selon les mêmes objectifs que pendant l'entraînement lors de la semaine ;
- les consignes et instructions sont les mêmes qu'à l'entraînement ;
- le formateur observe attentivement et calmement les actions des jeunes ;
- son coaching anticipe des actions et des solutions ;
- le joueur est 100% responsable de sa performance ;
- le formateur observe la performance et le progrès de chaque joueur et non pas le résultat ;
- le match permet aux joueurs de vivre de nouvelles expériences et d'apprendre à trouver des solutions ;
- le formateur fait remarquer le progrès de chaque joueur et de l'équipe ;
- le formateur est exemplaire vis-à-vis de l'arbitre, de l'adversaire et de ses joueurs.

Le comportement du formateur-coach et ses joueurs lors d'un match correspond avec leur attitude et force mentale :

Le gagnant...

- assume la responsabilité de sa performance
- gère les situations difficiles comme opportunité d'apprendre
- cherche des solutions
- veut gagner
- agit
- pense toujours que c'est faisable!

Le perdant...

- cherche toujours des excuses
- a peur des situations difficiles
- ne voit que des problèmes
- ne veut pas perdre
- réagit
- pense toujours qu'il ne peut réussir !

- **La mi-temps :**
 - obtenir le calme et favoriser la récupération ;
 - préciser avec concision les points importants à modifier ou à corriger, selon les notes écrites durant la première période, notamment sur le plan tactique et sur celui des éventuelles erreurs individuelles ;
 - ne pas insister sur ce qui s'est passé lors de la première période, ce qui est fait est fait, mais, le case échéant :
 - modifier certaines dispositions tactiques ;
 - modifier le plan de jeu ;
 - modifier l'équipe par un changement de joueur ;
 - donner des consignes simples, claires, courtes et précises ;
 - insister sur les points positifs ;
 - stimuler la volonté et renforcer la confiance ;
 - encourager et motiver ;
 - exiger plus de discipline ;
 - s'adresser aux joueurs par leur prénom ;
 - faire en sorte que chaque joueur se sente concerné, les remplaçants également ;
 - être confiant, sécurisant et convaincant.

- **Attention :**
 - à la mi-temps, comme le temps d'intervention est très court, il faut insister sur l'essentiel. Les joueurs doivent revenir sur le terrain en sachant clairement ce qu'ils doivent faire, et non en se posant encore des questions ;
 - toutes les situations tactiques envisagées pour le match – de même que les changements d'organisation de jeu susceptibles d'être opérés à la mi-temps, doivent être exercées préalablement sur le terrain lors des entraînements.

- **Après le match :**
 - peu de commentaires à faire sitôt le match terminé; ne pas prévoir de réunion d'équipe (trop de fatigue, de nervosité, d'émotions) ;
 - parler de façon positive ;
 - en cas de défaite, rester maître de la situation, rechercher l'aide de ses collaborateurs avant d'affronter la presse, les dirigeants. Ne pas chercher

d'excuses, ne pas critiquer les joueurs, l'arbitre, le public ;

- assumer ses responsabilités.

- **Débriefing :**
(le lendemain) :
 - réunion avec tous les joueurs, dans un endroit calme, si possible neutre :
 - présenter ses impressions, son évaluation ;
 - inciter les joueurs à réfléchir sur eux-mêmes ;
 - solliciter l'opinion des joueurs (les responsabiliser) ;
 - tirer les conséquences et s'orienter vers les solutions ;
 - a la fin de la réunion qui se veut critique, mais constructive, les joueurs doivent connaître :
 - les points et les objectifs essentiels à améliorer, tant individuellement que collectivement (travail mental et technico-tactique), et les moyens pratiques pour y parvenir ;
 - ce qui peut être amélioré par eux-mêmes ;
 - l'analyse du match par vidéo est vivement conseillée, car très enrichissante pour les joueurs ;
 - selon l'importance des points à l'ordre du jour, et si le match a été perdu, cette réunion d'après-match peut être dédoublée :
 - le lendemain du match : les impressions de l'entraîneur, et éventuellement les mesures à prendre pour éliminer les déficiences ;
 - le surlendemain : comment aborder le prochain match ?
 - En cas de critique individuelle (en tête-à-tête), remettre le joueur en question et non la personne. On peut l'envisager si nécessaire avec l'équipe.

Le formateur exerce une grande influence sur les jeunes joueurs. Du fait qu'il passe beaucoup de temps avec les jeunes, sa propre conduite et son comportement vont déterminer les attitudes de ses joueurs. Le bon formateur en est conscient. Il ne peut pas être perçu seulement en tant que technicien, mais également en tant que guide et exemple à suivre. Il se doit d'agir toujours d'une manière positive et exemplaire, tant sur l'aspect physique (forme et hygiène de vie) que sur son comportement social et émotionnel (lors des matches).