

# Quelle catégorie entraînerez-vous la saison prochaine ?

**Choisir en connaissance de cause.** La fin de saison approche. Comme chaque année à la même époque, certains éducateurs s'interrogent sur leur avenir en club : passer au foot à 11, (re)venir au foot d'animation, monter d'une catégorie... Un choix à ne pas prendre à la légère, car il peut conditionner la réussite ou l'échec d'une saison ! Et pour cause, chaque entraîneur affiche des compétences et un profil plus ou moins adaptés à une tranche d'âge. Encadrer des U7 ou des U17 n'est pas la même chose en termes de pédagogie, d'objectifs, de volumes d'entraînement, de contenu de séance, de gestion des parents, d'approche de la compétition ou encore d'investissement personnel ! Pour y voir plus clair et vous aider à prendre la bonne décision, **VESTIAIRES** a demandé à huit techniciens de brosse la fiche signalétique d'une catégorie qu'ils maîtrisent bien. À vous ensuite de faire votre choix... en connaissance de cause.



■ Par **Pierre SAGE**,  
Manager Général du FC BOURG  
PERONNAS depuis 2007

# CATEGORIE U7

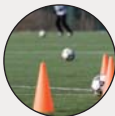


## LE PUBLIC : "L'enfant doit être stimulé et valorisé."



Pour la saison 2012-2013, les joueurs et joueuses de la catégorie U7 seront les enfants nés en 2006 et 2007 scolarisés en Maternelle et CP. A ces âges, il est indispensable de proposer des situations d'initiative où l'enfant est rapidement en action et pendant un temps assez court, car il n'a pas une grosse capacité d'attention. De plus, l'enfant doit être stimulé et valorisé afin de renforcer sa confiance en lui pour s'engager pleinement dans les tâches proposées.

## LES SEANCES : "Une séance d'une heure maximum..."



Une seule séance hebdomadaire d'une heure maximum sera proposée en U7. Au sein de celle-ci, il faut respecter deux types d'alternance : premièrement, alterner les temps libres et les temps avec des tâches imposées ; deuxièmement, alterner les temps où l'enfant sera seul en action et les temps où il fera partie d'une équipe. De plus, il est essentiel de mettre l'enfant en situation où il a un but à atteindre ou à protéger pour réussir la tâche. Ceci lui permettra de prendre conscience du sens de jeu. Après quoi il pourra comprendre qu'il doit éviter, contourner ou à l'inverse s'opposer à un adversaire dans le but de marquer ou de protéger sa cage. Ensuite seulement, la nécessité de collaborer pour atteindre son but sera induite naturellement...

## LES PARENTS : "Présenter les enjeux prioritaires du développement de l'enfant"



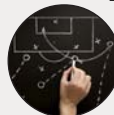
Peu sont initiés à la vie associative et encore moins le sont en tant que "parents". La plupart du temps en U7, il s'agit de la première adhésion de leur enfant à un club de sport. Dès le début de saison, il est donc nécessaire de les informer au sujet des fondamentaux de l'Éveil au football et sur le climat qui doit régner autour des terrains pour donner de bonnes habitudes. De plus, il n'est pas interdit de leur présenter les enjeux prioritaires du développement de l'enfant afin de donner du sens à ce à quoi ils assisteront lors des séances d'entraînement.

## L'ENTRAINEMENT : "Le jeu doit être omniprésent"



Le jeu doit être omniprésent, car il est source de plaisir pour des enfants de cet âge dont il est le moteur. Sans être dans l'illusion, il faut utiliser les jeux et l'activité elle-même comme des supports et des temps pédagogiques permettant aux jeunes de développer leurs habiletés motrices et cognitives. L'enfant, stimulé par l'envie de s'amuser, va s'engager spontanément dans la tâche, sans calculs. C'est dans l'action qu'il se construira, car il pense sur du concret.

## LES MATCHES : "Les laisser jouer"



En U7, les clubs voisins se mettent en relation pour organiser des plateaux où les rencontres ne durent qu'un seul temps (10 minutes) et où plusieurs parties (entre 3 et 6) sont disputées. Deux principes forts doivent être respectés : il faut que l'ensemble des enfants possède un temps de jeu à peu près équivalent, et il faut les laisser jouer. Pas d'interventionnisme de la part de l'éducateur (et des parents) à cet âge !

## LA FORMATION : "Être informé sur le public et ses particularités"



Il n'est pas obligatoire d'être formé pour encadrer une équipe de U7, mais il apparaît indispensable d'être informé à la fois sur le public et ses particularités (profil du joueur et de l'enfant à cet âge). Le contenu du Brevet Fédéral 1 (ou Initiateur 1) doit permettre d'apporter ces connaissances. Certains districts proposent des réunions d'informations pour les éducateurs intervenant avec les U7 et n'étant pas forcément disponibles pour suivre un stage de formation.

## LA PEDAGOGIE : "L'enfant a besoin de vivre les situations pour les comprendre."



Il est inutile de se lancer dans de trop longues explications car, comme nous l'avons vu plus haut, l'enfant a besoin de vivre les situations pour les comprendre. C'est le faible écart entre ce que l'enfant est capable de faire et la complexité de la tâche proposée qui lui permettra de se développer. Il faut jouer avec le curseur de difficulté de la situation pour que l'enfant ait quasiment autant de chances de réussir que d'échouer pour atteindre le but.

## PORTRAIT ROBOT DE L'EDUCATEUR U7

### "Un bon éducateur U7 n'est connu que la saison suivante..."



Un bon éducateur U7 n'est connu que la saison suivante... L'enfant vient chercher "quelque chose" en s'inscrivant "au foot". Si l'éducateur est capable de lui donner directement ou de mettre en œuvre les conditions pour lui procurer, le jeune demandera à ses parents de l'inscrire à nouveau l'année suivante. La gentillesse est un des facteurs prépondérants aux yeux des enfants de 5-6 ans. Et c'est ce type de retours qui sensibilise leurs parents...



■ Par **Sébastien JOSEPH**,  
Conseiller Départemental en Football  
d'Animation depuis 2010.

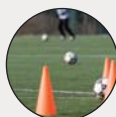
# CATEGORIE U9

## LE PUBLIC : "Le moment de les fidéliser"



Pour la saison 2012-2013 : joueurs nés en 2004 ou 2005 et scolarisés en école primaire (CE1/CE2). À cet âge, les enfants cherchent à s'amuser, ils sont "touche à tout" et pratiquent souvent plusieurs activités (culturel et physique). Ils ne sont pas encore fidèle à un sport, mais recherchent plus le côté affectueux de l'activité dans laquelle ils se sentent bien (copains, éducateur/éducatrice...). Ils doivent donc prendre un maximum de plaisir tout au long de l'année si vous voulez qu'ils continuent dans l'activité football.

## LES SEANCES : "Le mercredi après-midi"



En U9, une séance hebdomadaire est suffisante. Il ne s'agit pas de les lasser trop vite de l'activité. Idéalement le mercredi est LE jour de la séance. Les enfants n'ont pas école et ne sont donc pas trop fatigués pour s'entraîner. Le climat est alors idéal pour l'apprentissage. Il est recommandé de finir la séance avant l'heure du goûter. Si l'éducateur est disponible, placez la séance le mercredi matin pendant les saisons chaudes (10h00-11h30) et en début d'après midi pendant l'hiver (14h00-15h30) afin de maximiser les présences.

## LES MATCHES : "Matches et ateliers techniques"



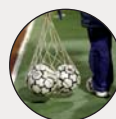
En U9, les rencontres se pratiquent le samedi après-midi sous forme de plateau alternant petits matchs et ateliers techniques. Généralement, le plateau se décompose en plusieurs séquences de 10 minutes, en sachant que les U8-U9 ne doivent pas excéder 50 minutes de temps de match (40 minutes s'il y a des U7) le temps des ateliers n'étant pas inclus dans le temps de rencontre. Les ateliers ont une importance capitale dans la construction du joueur et de l'enfant. En plus des qualités techniques ou motrices qu'ils visent à développer, ils permettent aux joueurs de dédramatiser les matches et de s'amuser sur le plateau sans tenir compte d'un quelconque résultat.

## LES PARENTS : "Leur donner de bonnes habitudes..."



Les mamans sont encore les plus présentes dans cette catégorie d'âge, c'est pourquoi une présence féminine dans votre "staff" peut faire la différence. On note d'ailleurs que les clubs ayant une éducatrice, une responsable de l'école de football ou une personne chargée de l'accueil des enfants, ont généralement un taux de fidélisation entre U7 et U9 légèrement supérieur aux clubs composés d'un encadrement uniquement masculin ! Il sera également important à cet âge d'instaurer un dialogue positif et constructif avec les parents, en leur faisant comprendre par exemple que vous comptez sur eux pour les plateaux du samedi ou les manifestations de la vie du club. Certains découvrent la vie associative au même titre que leur enfant. C'est donc le moment de leur donner les bonnes habitudes, en précisant que le club n'est pas la halte garderie du mercredi après-midi. Et ce, afin d'éviter de se retrouver plus tard avec des parents "consommateurs" de l'association.

## L'ENTRAINEMENT : "Plaisir, plaisir et encore plaisir !!!"



Voici les maîtres mots qui doivent animer votre séance. En U9, le joueur recherche le plaisir et l'amusement. Les séances doivent avant tout être ludiques, composées de jeux pré-sportifs, d'ateliers techniques et de matches. Les U9 travaillent davantage sur le plan technique (moins de jeu pré-sportifs) que les U7, mais ne sont pas encore en âge de mener une véritable réflexion sur le jeu, contrairement aux U11 avec lesquels on va introduire les premières notions tactiques (occupation de l'espace, jeu dans les intervalles, etc...). De plus, l'attention d'un U9 baisse rapidement". Par conséquent, il est conseillé de ne pas dépasser 10 minutes par atelier. Par ailleurs, notez que les exercices de motricité sont essentiels car le développement psychomoteur est primordial à cet âge. Toutefois rien n'empêche d'intégrer le ballon sur les ateliers de psychomotricité. N'hésitez pas à utiliser du matériel varié et coloré pour rendre les ateliers les plus visibles, simples et attractifs possibles. En U9, l'enfant doit apprendre à se repérer (aire de jeu, zone du terrain...) et se déplacer (courir, reculer, changer de direction...) afin de pouvoir maîtriser au mieux son ballon par la suite.



### LA FORMATION : "L'Initiateur 1 est le diplôme requis"



L'Initiateur 1 est le diplôme requis pour cette catégorie. Même s'il semble facile aujourd'hui de trouver des exercices (livres, internet...), la formation demeure indispensable pour bien connaître ce public, ses caractéristiques mentales, physiologiques, et apprendre à construire (et animer) une séance cohérente avec des exercices et des jeux appropriés. En effet, même si nous avons tous en mémoire des tas d'exercices, la physiologie de l'enfant, sa perception de la vitesse, des distances, sont des choses que l'on oublie avec le temps.

### LA PEDAGOGIE : "Des consignes brèves suivies d'une démonstration"



Outre les exercices courts recommandés précédemment, il est nécessaire d'adopter un vocabulaire simple, clair et efficace avec cette catégorie. Les consignes doivent être brèves et suivies d'une démonstration afin de solliciter autant les joueurs visuels qu'auditifs. Il faudra ensuite insister sur les correctifs techniques et animer les ateliers. N'hésitez pas à utiliser un langage imagé dans le choix des exercices, des noms de jeux qui sollicitent l'imaginaire et mettent les enfants dans des dispositions d'amusement maximal.

### PORTRAIT ROBOT DE L'EDUCATEUR U9 "Bon organisateur, ouvert et curieux"



Pour faire un bon éducateur en U9, il faut savoir avant tout être à l'écoute de ses joueurs et de leurs parents, afin d'être le plus proche possible de leurs attentes. Il est nécessaire ensuite d'avoir une bonne connaissance du public, de ses caractéristiques mentales et physiologiques. Il convient de construire des séances diverses avec des exercices variés, tout en conservant une trame cohérente dans son contenu et dans sa planification annuelle en rapport avec les besoins de la catégorie. La notion de plaisir est prépondérante. Les enfants doivent venir dans l'optique de s'amuser sans avoir la sensation d'apprendre. Enfin, l'éducateur devra veiller à ce que l'enfant découvre la vie du club et apprenne à participer aux principales manifestations de l'association et du District (manifestations départementales, Journée Nationale Débutant...). Ainsi, l'éducateur doit aussi être un bon organisateur, et se montrer ouvert et curieux afin de rechercher les informations nécessaires au bon déroulement de sa saison.



■ Par **Jean-Marc BERTHAUD**,  
Conseiller Technique Départemental de  
1978 à 2009.

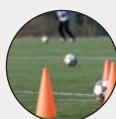
# CATEGORIE U11

## LE PUBLIC : "Utiliser sainement leur crédulité"



Pour la saison 2012-2013 : joueurs nés en 2002 ou 2003 et scolarisés en école primaire (CM1/CM2). À cet âge, les enfants ne posent généralement pas de problème au niveau du comportement. Ils ne sont pas dans la contestation comme en U15-U17, ni dans la demande de justification comme en U19-Seniors. Contrairement aux plus grands, pas de renoncement à la première difficulté ou de faux-fuyant au premier échec. Pour peu qu'il soit "entraînant", l'éducateur pourra utiliser "sainement" leur naïveté et leur crédulité pour obtenir une totale adhésion et une participation enthousiaste, quelle que soit la situation proposée.

## LES SEANCES : "Dommage à cet âge de n'en proposer qu'une !"



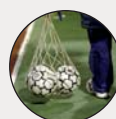
En U11, les clubs proposent en générale une à deux séances hebdomadaires. Autant je trouve "très délicat" d'astreindre des U17 qui ont une semaine scolaire chargée, à 3 séances hebdomadaires, autant il me semble dommage de ne proposer qu'une seule séance aux 9-10 ans qui ont davantage de temps libre. Cela me semble tout à fait compatible avec leur rythme de vie familial et scolaire.

## LES PARENTS : "Comment voulez-vous qu'on gagne, ils ne font que s'entraîner avec des cerceaux...?!"



Sauf exceptions - souvent avec le papa du joueur le plus doué - les éducateurs sont relativement épargnés à cet âge par la "gestion" des parents pour qui la pratique du football reste un moyen de faire plaisir à leur enfant. C'est un des gros avantages de cette catégorie ! Ceci dit, l'expérience me montre qu'il convient d'informer les parents sur les enjeux de la catégorie en matière d'entraînement. Il m'est déjà arrivé d'entendre après une défaite : "comment voulez-vous qu'on gagne, nos gamins ne font que courir dans des cerceaux...?". Alors n'hésitez pas à rappeler aux parents que l'habileté du joueur avec le ballon (la technique) est directement dépendante de ses qualités psychomotrices. Ces habiletés peuvent sensiblement être développées à cet âge grâce aux parcours "joués", et à tous les jeux (avec ou sans ballon) qui demanderont de multiplier les reprises d'appui, d'esquiver adversaires, bornes, cerceaux, de conduire un ballon...

## L'ENTRAINEMENT : "Développement psychomoteur et culture du jeu"



Le développement des habiletés motrices qui conditionne le développement technique du joueur est essentiel à cet âge. Il sera "masqué" à travers des jeux, des parcours "joués", tandis qu'en U13 il sera plus "spécifique", plus proche de l'activité.

Au plan psychologique, il convient à mon sens d'insister sur la "culture du jeu" au sens large : aimer jouer, aimer l'astuce, aimer feinter, tromper l'adversaire... Il faut inculquer, développer cet état d'esprit souvent gage d'efficacité dans le jeu ! C'est une caractéristique forte et attractive du football qui permet souvent aux plus malins de surmonter ou de minimiser certaines carences. Enfin, le U11 a encore un rapport égocentrique avec le ballon qu'on évitera de combattre aveuglément (en interdisant de dribbler par exemple) mais qu'on cherchera à valoriser à travers des jeux où l'action individuelle participe au résultat collectif. Un exemple : proposer un jeu qui entretienne la compétition individuelle ("changer de cerceaux" avec principe des chaises musicales) tout en lui conférant, dans l'animation, une dimension collective : "Cette fois c'est un rouge qui n'a pas de cerceau... 1 point pour les verts !".

## LES MATCHES : "Avec de vraies cages !"



En U11, les matches durent 2x25 minutes à 7 contre 7 sous forme ou non de plateau (selon les districts). C'est la première catégorie où les joueurs évoluent avec de "vraies" cages et non des jalons. Psychologiquement, c'est important. Les joueurs (et l'éducateur) ont le sentiment de faire de "vrais" matches... Il est cependant indispensable que l'éducateur respecte la philosophie du football d'animation : minimiser la notion de compétition (pas de classement dans la catégorie) au profit de la notion "faire jouer". Ceci étant, toute la difficulté de l'éducateur U11 réside à mon sens dans le fait que le plaisir de jouer "aussi" pour gagner ne doit pas être occulté. Je suis toujours dubitatif devant l'éducateur qui impose à son gardien, en U11, de relancer à la main sous prétexte de "bien jouer" alors que le latéral, dans la foulée, se fait piquer le ballon une fois sur deux avec danger de but derrière... Il faudra, en fonction du niveau de son équipe, avoir des consignes qui optimisent les chances de victoire... tout en relativisant le résultat dans son discours d'avant ou d'après match. Enfin, doit-on rappeler que ne pas faire rentrer un enfant sur le terrain le week-end parce qu'il est moins bon est interdit à cet âge !



### LA FORMATION : "Attention à l'éducateur "trop formé..."



En U11, il convient d'avoir suivi au moins la formation Initiateur 1. Se former est indispensable. Même avec la meilleure volonté du monde, celui qui n'a pas suivi de formation va passer à côté de nombreuses notions (connaissance du public, organisation de la séance, animation, batterie de jeux...) qui lui permettraient d'être vraiment efficace. Attention paradoxalement à l'éducateur "trop formé" ou issu des catégories supérieures, qui pourrait se montrer en décalage avec les capacités et les attentes des U11, cherchant à leur "calquer" le football des adultes.

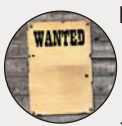
### LA PEDAGOGIE : "Un vocabulaire simple et adapté"



À 9-10 ans, les enfants ont une attention limitée. Bien qu'ils prennent du plaisir sur un jeu, 12-15 minutes sur le même atelier me paraît être un maximum ; l'idéal étant d'alterner situation qui réclame de la concentration et petit match. Outre l'attention, les joueurs en U11 ont une compréhension qui dépend pour beaucoup du vocabulaire employé. À proscrire, les termes utilisées dans les catégories supérieures, du genre "décroche, permute, etc...". Les mots choisis doivent être simples, adaptés, imagés... en utilisant au mieux les couleurs (dossards, bornes, coupelles...) pour clarifier l'installation de l'atelier et ainsi en faciliter sa compréhension. Par ailleurs, rendez tout de suite les joueurs actifs ! Plutôt que de vous perdre dans d'interminables explications, mettez-les rapidement en situation et ajoutez les consignes au compte-goutte. Inutile également de se perdre dans des discours à long terme avec des U11. Les enfants n'ont pas la même notion du temps que les adultes, ils sont dans l'instant. Rien ne sert de leur expliquer que cet exercice leur permettra d'être performant lorsqu'ils auront 15 ou 16 ans... En revanche et pour la même raison, sachez matérialiser leurs progrès (fiche de jonglage notamment) ; le joueur qui ne fait que 15 contacts pied fort au printemps et qui "jalouse" son copain qui en fait 30 sera content que vous lui rappeliez qu'il n'en faisait que 3 en Octobre... Enfin, n'oubliez pas de consolider inlassablement les fondations de leur éducation et de de leur comportement dans la vie en groupe. Dire bonjour, ramener le matériel, accepter la défaite, l'erreur d'un partenaire... Ne les laissez pas prendre de mauvaises habitudes !

### PORTRAIT ROBOT DE L'EDUCATEUR U11

#### "Le terme d'éducateur-animateur prend ici tout son sens"



Pour faire un bon éducateur en U11, je pense qu'il faut d'abord avoir une bonne connaissance des caractéristiques psychologiques et physiologiques de l'enfant, d'où la nécessité d'être formé. À cet âge, l'éducateur doit aussi savoir amener de la variété dans ses exercices avec trois fois rien, tout en prenant soin d'adapter les contenus à l'intérieur du même atelier. Attention aux jeunes éducateurs qui seraient tentés de reproduire ce qu'ils font en U19 ou seniors ! En U11, il faut veiller à ne pas complexifier le jeu et garder en tête que le plaisir des enfants est d'abord de courir après un ballon. Aussi, le climat d'apprentissage apparaît primordial. Dans cette catégorie, le terme d'éducateur-animateur prend tout son sens. Les joueurs doivent venir à l'entraînement avec le sourire.



■ Par **Lionel ROCHETTE**  
Conseiller Départemental en Football  
d'Animation au district Gard-Lozère.

# CATEGORIE U13

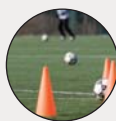
Responsable des stages "Gard 0 foot" en partenariat avec le Nîmes Olympique,  
et auteur d'un DVD sur la psychomotricité en football d'animation.

## LE PUBLIC : "De grosses différences au niveau de la taille et du poids"



Pour la saison 2012-2013 : joueurs, garçons et filles (mixité), nés en 2000 ou 2001 et scolarisés au collège (6ème/5ème). Cette tranche d'âge marque le début de l'adolescence, et donc une certaine fragilité sur le plan physiologique (période de croissance et de bouleversements hormonaux). Ce qui caractérise souvent les U13, c'est le caractère très hétérogène des joueurs sur le plan morphologique. De grosses différences apparaissent au niveau de la taille et du poids. Certains enfants sont plus précoces que d'autres... D'où l'apparition également de certaines pathologies de croissance : Maladie d'Osgood Schlatter (douleurs au niveau du tendon rotulien) et maladie de Sever (douleurs au niveau du talon) notamment.

## LES SEANCES : "2 séances hebdomadaires"



Idéalement, deux séances hebdomadaires sont à prévoir dans cette catégorie, en dehors du match du samedi (lundi et mercredi ou mercredi et vendredi). En sachant que le mercredi reste la séance la plus lourde en charge de travail, les lundis ou vendredis étant axés davantage sur le travail technique (alternance des 2 méthodes, analytique et globale, sur cette dominante là).

## LES MATCHES : "Le début de la compétition"



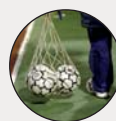
La pratique est à 9 contre 9 (1 gardien et 8 joueurs) sur un demi terrain de foot à 11. Notez que certains districts proposent une pratique à 7 (clubs à peu d'effectifs), voire à 8. La durée des matches est de 60 minutes (2 x 30). Les différentes organisation de jeu utilisées à 9 sont le 3-3-2, le 3-2-3, voire le 2-4-2. La catégorie U13 marque le début de la compétition institutionnalisée (championnat en 2 phases) avec ou sans classement (selon les districts). Création dans certaines Ligues d'un championnat inter-districts en phase 2. Présence également de la Coupe Nationale U13, avec différents tours départementaux, une finale départementale, une finale régionale et une finale Nationale Cap Breton. L'éducateur qui apprécie d'encadrer une équipe en école de foot, tout en goûtant un peu au sel de la compétition, peut y trouver son compte. Mais gare aux excès à cet âge ! La notion de compétition est bien présente dans cette catégorie, mais ne doit pas surclasser la notion de progression et d'apprentissage chez l'enfant.

## LES PARENTS : "L'heure des premières désillusions..."



La gestion des parents représente aujourd'hui un réel problème pour l'ensemble des éducateurs. Et les U13 qui sont dans l'antichambre du "vrai" football (à 11), n'échappent pas à la règle, bien au contraire... De plus, cette catégorie marque le début des détectations FFF (Pôle Espoir U13). Celles-ci sont accompagnées inévitablement de désillusions à la fois destabilisantes pour l'enfant mais aussi (et surtout ?) pour les parents qui, pour certains, voyaient déjà leur enfant devenir un futur grand ! Tout cela est potentiellement source d'incompréhension et de tension avec l'encadrement. Voilà pourquoi il convient, par anticipation, de mettre en place une réunion (parents et enfants) en début de saison et de faire signer des "chartes" qui permettront de donner un cadre de fonctionnement (droits et devoirs de chacun). De plus, je conseille fortement à l'éducateur de mettre les parents "à l'écart" du groupe, lors des entraînements et des matches. A l'écart voulant dire à l'extérieur de l'aire de jeu....

## L'ENTRAINEMENT : "Maîtriser les fondamentaux de l'activité"



En U13, l'aspect technique demeure la priorité. L'enfant doit, à la sortie de cette catégorie, maîtriser les fondamentaux de l'activité Football (diverses conduites de balles des 2 pieds, contrôles passes des 2 pieds, tir des 2 pieds...). Sur le plan tactique, il convient de développer la culture du jeu chez l'enfant, l'amener à être capable de faire les bons choix (voir le jeu, sentir le jeu). Ce travail tactique ne peut s'effectuer qu'en présence d'adversaires (en supériorité numérique pour travailler l'aspect défensif et en infériorité numérique pour travailler l'aspect offensif). Pour ce qui concerne le domaine athlétique, le développement de la vitesse et de la vivacité est à prioriser avec, en amont, un travail de psychomotricité. Par ailleurs, des exercices de renforcement de la ceinture pelvienne (gainage) doivent être proposés dans vos séances, à travers une approche essentiellement éducative au niveau des postures. Enfin, le développement de la souplesse ou la lutte contre la raideur (croissance), par l'intermédiaire des étirements, doit tenir une place prépondérante (attention aux postures !).

## LA FORMATION : "Initiateur 1 et Initiateur 2"



Se former pour tout adulte désireux d'encadrer une équipe de jeunes doit être une priorité. Les U13 représentent qui plus est une catégorie charnière en terme d'apprentissage (âge d'or des acquisitions motrices).

D'où la nécessité de passer les deux premiers diplômes fédéraux (Initiateur 1 et Initiateur 2) pour avoir des connaissances sur les contenus d'entraînement, les méthodes d'apprentissage, la connaissance du jeune adolescent...

## LA PEDAGOGIE : "Éduquer le joueur à la terminologie football"



Avec des enfants de cet âge, l'éducateur est le modèle, le référent. Il doit par conséquent se montrer irréprochable dans son comportement et toujours être à l'écoute. Il doit savoir valoriser, rassurer, encourager...

En U13, le rôle psychologique de l'éducateur n'est pas un vain mot. Parallèlement à cela, il doit maîtriser la terminologie football (appui, soutien, intervalle, profondeur, espace, verticalité, largeur, dédoublement, couloir, cadrage, pressing, etc...) afin d'éduquer les enfants sur cet aspect là et ainsi gagner du temps pour les catégories supérieures. En définitive, il y a à mon sens 4 termes à retenir dans l'encadrement d'une équipe U13 : 1/ démonstration; 2/répétition (du geste lors du travail technique); 3/ correction (être rigoureux, geste juste); 4/ animation (pendant la séance).

## PORTRAIT ROBOT DE L'EDUCATEUR U13

### "La passion ne doit pas prendre le pas sur l'éducation"



Etre un éducateur football, mais surtout être un éducateur au sens large du terme. Aimer les enfants, les connaître sur le plan physiologique (leurs caractéristiques...), maîtriser les objectifs à atteindre pour cette catégorie d'âge tant sur le plan technique, tactique que sur le plan athlétique. Attention toutefois dans cette catégorie charnière entre le football d'animation et le football de compétition, que la passion ne prenne pas le dessus sur l'éducation footballistique de l'enfant.







■ Par **Matthieu ROLLINGER**  
 Responsable catégorie U15 au FC Yutz  
 (Moselle) : deux équipes en Honneur  
 Régionale et Excellence District.

# CATEGORIE U15

## LE PUBLIC : "L'adolescence avec tout ce que cela comporte..."



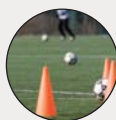
Pour la saison 2012-2013 : joueurs nés en 1998 ou 1999 et scolarisés au collège (4ème/3ème). A cet âge, l'enfant entre de plain-pied dans l'adolescence avec les effets que l'on connaît (rapport à l'autorité, rébellion...). Cette période de l'existence est truffée de changements et d'adaptations auxquels le jeune doit faire face : plus grande exigence du milieu scolaire (Brevet des Collèges), choix d'orientation à la fin de la classe de 3e, mais aussi premières petites copines, premières virées en scooter (sentiment d'émancipation)... A noter également chez l'adolescent de 13-14 ans d'importantes modifications d'ordre morphologique et hormonales (augmentation de la taille et de la force). A cet âge, le joueur devient également plus fragile d'un point de vue musculaire et articulaire, d'où l'apparition de blessures type contracture, élongation, tendinite voire entorse, plus rares en U13. Par ailleurs, le joueur n'en a pas encore terminé avec les pathologies de croissance... Tous ces éléments qui peuvent représenter des freins à l'évolution footballistique du joueur, constituent néanmoins le socle de travail sur lequel devra s'appuyer l'éducateur, lequel devra tenir compte de tous ces facteurs pour appréhender sa mission dans cette catégorie.

## LES PARENTS : "Accepter que son enfant s'adapte moins vite que d'autres au foot à 11"



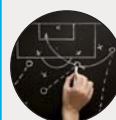
Le passage du foot réduit au foot à 11 est très délicat, car le changement s'avère radical : la taille du terrain double tandis que le nombre total de joueurs présents sur le terrain n'augmente que de 4 unités ! Le rapport à l'espace de jeu n'est donc plus le même, les repères non plus, et les exigences physiques évoluent. Conséquence : certains joueurs s'adaptent en un mois alors que d'autres ont besoin de toute la saison pour prendre la mesure du football des "grands" ! Aussi, il n'est pas rare en U15 de voir un joueur "végéter" en équipe 2 alors qu'il était un élément essentiel de l'équipe 1 des U13 quelques mois plus tôt... Ce changement de "statut" est parfois difficile à accepter pour le joueur mais aussi (et surtout ?) pour le parent qui ne comprend pas. Une situation qui est donc source de tensions et de conflits avec l'encadrement, d'où la nécessité de savoir expliquer en amont (avant le début de saison) les enjeux de la catégorie, ses difficultés potentielles, et la nécessité pour les joueurs de poursuivre leur progression "à leur rythme". Enfin, la catégorie U15 entrant de plain-pied dans le "vrai" football de compétition, certains parents, jusque-là tranquilles en foot réduit, ne parviennent plus à gérer leurs émotions derrière la main courante ! Là encore, le rôle de prévention de l'éducateur est primordial, dès le début de saison, afin de prévenir tout débordement.

## LES SEANCES : "Gare aux semaines à 3 séances !"



Deux séances hebdomadaires est un minimum en U15 pour permettre aux joueurs de travailler les aspects individuels mais aussi la tactique collective qu'impose le football à 11. Une troisième séance est envisageable (notamment pour les équipes évoluant à un niveau régional), mais réclame une disponibilité de corps et d'esprit (charge physique et mentale) que des collégiens en fin de cycle n'ont pas toujours. Bref, attention à ne pas privilégier la quantité à la qualité ! Deux bonnes séances valent toujours mieux que trois moyennes (avec plus d'absentéisme qui plus est)...

## LES MATCHES : "Gagner doit être une conséquence de "bien jouer" et non l'inverse !"



La durée des rencontres en U15 est de 80 minutes (2x40). On se rapproche des "grands". Le passage au foot à 11 a son importance dans l'esprit des joueurs et des éducateurs, qui ont le sentiment que "cette fois, c'est du sérieux" ! Avec malheureusement toutes les dérives que cela peut engendrer en matière de compétition exacerbée. Pourtant, le jeu doit passer avant l'enjeu. Gagner doit être une conséquence de "bien jouer" et non l'inverse. Or, il est parfois difficile de faire passer ce message aux joueurs, mais aussi aux parents et même à certains dirigeants qui demandent des "résultats" dans cette catégorie ! Enfin, on notera la difficulté pour des U14 d'affronter des U15 en comparaison desquels ils ont un an de moins dans l'apprentissage du foot à 11 et un an de moins sur le plan du développement personnel (morphologique notamment).



### L'ENTRAÎNEMENT : "Du ballon, du ballon et encore du ballon !"



En U15, une bonne partie des capacités techniques est acquise, mais le travail de maîtrise du ballon reste encore au centre des apprentissages. En plus de la qualité de contrôle et de passe (maîtrise du ballon), on va demander à un U15 d'optimiser ses enchaînements grâce à une meilleure prise d'informations : savoir avant de recevoir. La mission de l'éducateur va également consister, avec les U14, à les imprégner le plus vite possible des exigences du foot à 11, notamment en matière d'organisation. C'est une catégorie charnière en matière d'introduction au travail tactique. Mais pas de tableau noir interminable ! Tout doit se faire à travers le plaisir de jouer, de toucher le ballon, en veillant à diversifier ses séances pour que les joueurs vivent un maximum de situations différentes et ne s'ennuient jamais. Pour ce qui est du développement des qualités athlétiques, il s'effectue principalement là aussi à travers des jeux. Pas de séance de PMA entre deux quilles à cet âge ! En revanche, les qualités de vitesse-vivacité doivent être entretenues à travers des exercices avec et sans ballon. Enfin, on accordera de plus en plus d'importance aux étirements pour lutter contre les raideurs musculaires et gagner en mobilité articulaire (rôle préventif).

### LA FORMATION : "L'Animateur Seniors est un plus"



Quelle que soit la catégorie entraînée, je considère que la première formation dispensée par le district (Initiateur 1) est nécessaire voire obligatoire ! Elle fournit les bases techniques, pédagogiques et organisationnelles qu'un jeune éducateur doit acquérir. L'obtention du diplôme de niveau 3 (Animateur Seniors) est un plus, eu égard au contenu tactique et physique qu'il propose...

### LA PEDAGOGIE : "Donner du sens"

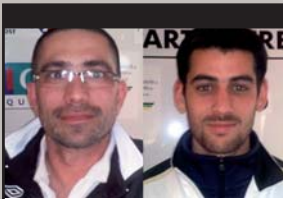


Les U15 ne sont pas des joueurs de babyfoot qui vont et jouent à travers une organisation, en réponse aux consignes de l'entraîneur. Leur liberté d'expression qui conditionne le plaisir de jouer est primordiale, mais elle doit être guidée par des principes de jeu clairement définis. Or, faire accepter à des ados de travailler tactiquement pour mieux s'inscrire dans le collectif réclame que cela ait du sens pour eux. "Pourquoi je le fais, à quoi ça sert ?". Ainsi, l'objectif de l'éducateur est que les joueurs s'approprient ce travail tactique en étant amenés à chercher les solutions par eux-mêmes. La pédagogie par le questionnement va dans ce sens. L'éducateur doit chercher à instaurer un climat d'apprentissage qui favorise l'échange et la complicité avec ses joueurs, de façon à ce que les principes de jeu soient induits par le jeu et la réflexion sur le jeu, et non pas imposés "bêtement".

### PORTRAIT ROBOT DE L'EDUCATEUR U15 "Un rôle complexe"



La difficulté de l'éducateur U15 réside à mon sens dans le fait de s'adresser à un adolescent en pleine mutation physiologique et psychologique, et à un joueur qui doit faire face un nouveau football, plus exigeant et souvent moins récréatif. Face à cette problématique, l'éducateur doit à la fois faire preuve de fermeté pour encourager l'apprentissage du foot à 11, mais aussi de souplesse et de psychologie pour rester à l'écoute de ce grand enfant qu'est l'adolescent. Parler, expliquer et échanger sont essentiels. Enfin, la capacité à faire face à l'environnement de la compétition, à appréhender la dimension tactique du rapport de force au foot à 11, et à tenir compte de l'évolution des effectifs (c'est une catégorie très concernée par le recrutement) sont autant de facteurs à prendre en compte par l'éducateur désireux d'entraîner en U15.



Par **Luis RODRIGUES** et **Anthony CURTY**,  
Educateurs U17 à Ain Sud Foot (01)

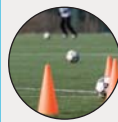
## CATEGORIE U17

### LE PUBLIC : "Recherche d'émancipation par l'opposition verbale"



Pour la saison 2012-2013 : joueurs nés en 1996 ou 1997 et scolarisés en collège et lycée (3ème et 2nd). À cet âge, les jeunes sont dans la contestation constante par une recherche d'autonomie et de plaisir. Par conséquent, ils sont moins à l'écoute, rendant plus ardue la tâche de l'éducateur dans son objectif d'emporter l'adhésion et d'obtenir l'attention de son groupe sur le travail demandé. On peut aussi souligner une différence significative de maturité entre les deux tranches d'âge (U16 et U17, certains sont au collège, d'autres au lycée...), ce qui impose d'utiliser différentes formes de pédagogie pour se faire comprendre et faire passer ses messages. Malgré tout, le U17 demeure un jeune passionné avec encore beaucoup de naïveté dans l'approche du football...

### LES SEANCES : "Composer avec les heures de cours..."



En U17, la grosse difficulté pour l'éducateur est d'ordre organisationnel. Il faut composer avec les heures de cours... Les lycéens finissant à 17-18h, les journées peuvent paraître longues. Ainsi, l'éducateur doit inévitablement en tenir compte dans ses contenus d'entraînement en allégeant un peu la notion de "charge mentale". Ce qui sous-entend que les séances ne doivent pas être trop complexes ni trop exigeantes, mais restées axées sur le jeu et l'aspect ludique. En ce qui concerne le volume d'entraînement, trois séances permettent de bien travailler et de répondre efficacement aux exigences d'un championnat régional. À un niveau départemental, deux séances peuvent suffire, mais sont un minimum.

### LES PARENTS : "Bien fixer les règles et les limites de chacun"



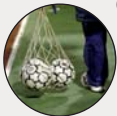
Les parents demeurent indispensables dans la vie de la catégorie U17, en particulier pour les déplacements (les jeunes n'ont pas encore le permis à cet âge), mais aussi pour occuper un rôle de dirigeant, ou encore de supporter (dans le bon sens du terme). Malheureusement, on n'échappe pas à certaines dérives... Le fait d'accompagner ne donne pas le droit de donner son avis sur le coaching en plein match, ou de diriger son garçon de l'autre côté du terrain à travers, parfois, des consignes en contradiction avec celles de l'éducateur ! Par conséquent, il revient aux éducateurs, dès le début de la saison, de fixer les règles et les limites de chacun afin que les parents restent des "accompagnateurs-supporters" et non pas des "supporter-entraîneurs" qui sont autant de freins pour le fonctionnement de la catégorie, le travail de l'éducateur, et la progression du joueur.

### LES MATCHES : " 2 x 45, comme les grands !"



Les matches ont lieu soit le samedi soit le dimanche (selon les districts et les ligues) et durent 2x45 minutes. Les joueurs commencent à toucher du doigt les "vraies" exigences physiques et mentales du foot à 11. En U17, les différences morphologiques entre les joueurs sont moins marquées qu'en U15, ce qui augmente l'intensité du match, du rapport de force, nécessitant une plus grande vitesse d'exécution dans le geste et le jeu. Cela sous-entend aussi plus de contacts et de risques de blessures, dans un climat de compétition souvent exacerbé à cet âge... Ce n'est pas un hasard si le corps arbitral apparaît plus exigeant face au jeu dangereux et autres incivilités. La gestion du groupe nécessite dans cette catégorie de faire jouer chaque joueur au moins 50 à 60 minutes le week-end. Enfin, évitez de mettre les mêmes sur le banc d'une semaine à l'autre ! La notion d'équipe et de partage est centrale dans le développement du joueur à cet âge.

## L'ENTRAINEMENT : "Développement tactique et athlétique "

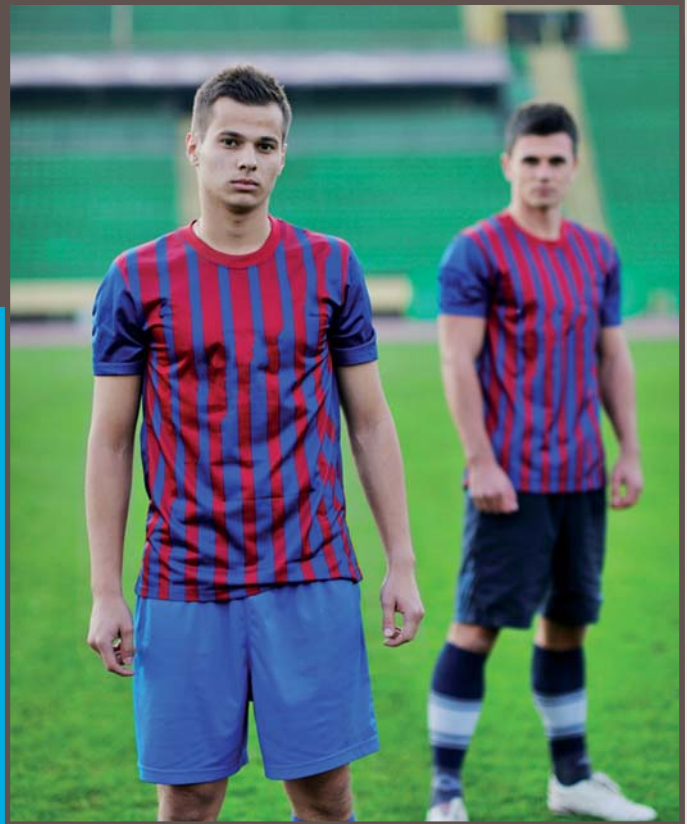


C'est le développement des habiletés tactiques et athlétiques qui primeront dans cette catégorie. Tactiquement, les joueurs doivent parvenir à intégrer le jeu en mouvement, le jeu sans ballon, le rôle de chacun sur un terrain et maîtriser les enjeux de l'activité (espace, temps, événements), alors que ces notions peuvent paraître encore floues chez un U15. Sur le plan physique, le U17 a besoin d'un travail dans la continuité de son développement physiologique dû à sa croissance. Le développement des qualités de puissance aérobie et le maintien des qualités de vitesse doivent constituer les axes principaux de travail. L'éducateur doit toujours garder en tête la nécessité de développer ces qualités à travers chaque jeu (à plus ou moins forte dominante) réalisé à l'entraînement, sous peine de voir des joueurs limités dans les catégories supérieures. Un impératif qui sous-entend que l'éducateur affiche de réelles connaissances dans le domaine athlétique (préparation physique, programmation, planification, gestion de la récupération...). Enfin, le maintien de leur qualité technique et de souplesse reste très important.

## LA FORMATION : "Avoir le BF3 est un plus, sans oublier les valeurs !"



En U17, un éducateur passionné et passionnant, à l'écoute de ses joueurs, pourra se montrer efficace, et ce indépendamment de son niveau de formation qui reste cependant un plus indéniable (notamment le BF3 ou "Animateur Seniors"). Une chose est sûre : formé ou pas, l'éducateur devra faire preuve d'un "savoir-être" adapté à la catégorie et donc au profil psychologique d'adolescents de 15-16 ans. Ce rôle de modèle, de référent, d'accompagnateur dans leur évolution footballistique et humaine, est primordial. N'oubliez jamais que la transmission du respect et des valeurs de la vie sont tout aussi importantes à cet âge que de savoir se replacer dans l'axe ballon-but ! Avec des U17, si l'éducateur fait constamment l'impasse sur la dimension humaine pour ne prioriser que l'aspect footballistique dans sa gestion de l'effectif, il va au-delà de grosses difficultés... C'est aussi pour ça que cette catégorie est aussi passionnante : l'éducateur a un vrai rôle de formation, en même temps qu'il doit remplir, à cet âge, une mission éducative à une époque où nos jeunes perdent un peu leurs repères.



## LA PEDAGOGIE : "Adaptation, justice et plaisir."



Comme il a été dit plus haut (voir "Le public", NDLR), la difficulté avec des U17 réside dans le fait de devoir adapter son comportement et son discours au degré de maturité de chacun. Avec certains, on pourra discuter concrètement de notion tactique ou de projet sportif, alors que d'autres, restés encore très "enfants", auront une approche plus égocentrique de l'activité, tournée davantage vers leur plaisir personnel. La nécessité d'adaptation de l'éducateur lui impose d'apprendre à bien connaître ses joueurs. Par ailleurs, on relèvera que la notion de justice, que ce soit à travers des jeux ou des décisions liées aux règles de vie, est très importante. Le sentiment d'injustice ou de favoritisme peut s'avérer catastrophique dans un vestiaire U17, où les jeunes sont déjà à cet âge dans une phase de contestation de l'autorité. Enfin, les jeunes doivent venir à l'entraînement avec l'assurance de prendre du plaisir dans les séances qu'on leur propose.

## PORTRAIT ROBOT DE L'EDUCATEUR U17 "Savoir écouter et se faire entendre"



Pour être un bon éducateur U17, il faut savoir écouter et se faire entendre. Être droit et juste dans les gestes et les paroles pour "éduquer" au mieux ces jeunes avides de football, mais qui restent encore de "grands enfants". C'est par la compétence et un comportement irréprochable qu'on gagnera leur respect et leur reconnaissance. Un lien de confiance on ne peut plus indispensable dans cette catégorie.



■ Par **Fabrice DUBOIS**  
Entraîneur des U19 Nationaux de l'US  
Colomiers, responsable pôle formation.

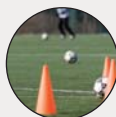
# CATEGORIE U19

## LE PUBLIC : "De nombreux centres d'intérêt à cet âge"



Pour la saison 2012-2013 : joueurs nés en 1994 ou 1995 et scolarisés (ou pas) au lycée (1ère et Terminale) ou en première année d'université. La catégorie U19 est difficile de par l'âge des joueurs pour lesquels les centres d'intérêt extérieurs sont nombreux : première année de fac ou année du Bac, première "coloc", sorties avec les copains, obtention du permis de conduire, etc... Or, des joueurs de cet âge affichent généralement un manque d'expérience et de recul sur certains événements pour parvenir à tout gérer. Ils n'ont pas encore la maturité nécessaire. Aussi, pour les intéresser ou les inclure dans un projet collectif, il convient de savoir faire preuve de beaucoup de pédagogie, de malice, tout en ménageant les susceptibilités dans le but de maintenir un équilibre.

## LES SEANCES : "Beaucoup d'absentéisme"



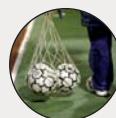
La catégorie U19 est la dernière étape avant le monde seniors. Deux séances hebdomadaires est un minimum. Malheureusement, les nombreux centres d'intérêts et préoccupations du joueur à cet âge font que l'absentéisme y est important, notamment lorsque le niveau de pratique est moindre (championnat départemental). D'ailleurs, je pense que cette catégorie aura des difficultés à exister en dehors du niveau national ou meilleur niveau régional. Je reste par ailleurs convaincu qu'un bon U19 doit évoluer en seniors dès qu'il le peut ! La finalité d'un projet commun reste toujours de former le joueur pour intégrer l'effectif de l'équipe fanion. Pour ce faire, il faut construire le joueur étape par étape, lui demander un investissement sur le long terme et insister sur la notion de compétition qui reste une composante de la formation, mais demeure essentielle.

## LES PARENTS : "Pour les joueurs, c'est l'apprentissage de l'autonomie"



En U19, les parents ne suivent plus trop. Ils sont moins présents auprès du joueur et de l'entraîneur que dans les catégories inférieures. Ainsi, c'est l'apprentissage de l'autonomie qui prédomine. Or, comme toutes les nouvelles expériences de la vie, cela met du temps et il faut faire des erreurs pour ne plus les reproduire par la suite.

## L'ENTRAINEMENT : "Soucieux de son image, le U19 est demandeur du travail athlétique et de musculation"



Les séances d'entraînement doivent être attractives avec un cadre bien défini, mais laisser aussi une certaine autonomie. Le collectif reste la priorité et il faut parvenir à inclure tout le monde vers cet objectif commun. Le joueur U19 possède un vécu intéressant sur les entraînements, donc il sait rapidement l'objectif de tel ou tel exercice et il va gagner du temps dans son exécution et son investissement. Le joueur est ici à un âge où l'apparence, le paraître et son image sont importants. Ainsi, il ne va pas rechigner sur les efforts athlétiques ou le travail de musculation car il est à la recherche de ça !

## LES MATCHES : "Il ne faut pas grand-chose pour que ça dérape !"



Les matchs U19 sont particuliers : il ne faut pas grand-chose pour que la rencontre devienne houleuse ! Bien souvent, le joueur n'a pas conscience de ses actes et, malgré tout le travail de prévention de la part de l'entraîneur, son comportement peut vite déraiper. Il est difficile de garder sa maîtrise à cet âge-là... Ceci mis à part, on assiste en U19 à des rencontres rythmées. Le jeu est recherché en permanence et, tactiquement, on peut vraiment travailler sur des choses intéressantes. Les joueurs réfléchissent beaucoup et analysent vite les situations, ce qui permet un échange permanent avec le coach et donc une réactivité immédiate. Enfin, je dirais qu'à cet âge, les matchs ne sont pas encore "cadenassés", les occasions sont nombreuses et la folie, le suspense et la recherche de la performance, animent tous ces jeunes autour de leur passion.



### **LA FORMATION : "L'Animateur Seniors me semble être le minimum requis"**



Le niveau de formation de l'éducateur dépend aussi du niveau de pratique de son équipe. Mais en règle générale, en championnat départemental ou régional, l'Animateur Seniors (BF3) me semble être le minimum requis afin d'appréhender toutes les composantes de l'entraînement (technique, tactique, physique et mentale) au contact d'un effectif U19.

### **LA PEDAGOGIE : "Il faut "vivre" un petit peu avec eux pour mieux comprendre leur fonctionnement et leurs attitudes"**



En U19, l'entraîneur doit toujours positiver, encourager, mais aussi écouter et discuter avec ses joueurs pour être vraiment à l'intérieur de son équipe. Il faut "vivre" un petit peu avec eux pour mieux comprendre leur fonctionnement et leurs attitudes. Toujours est-il que les joueurs ont besoin aussi d'une certaine autorité, d'un référent. S'il convient d'être en mesure de moduler et renouveler son discours, il faut aussi savoir trancher quand il le faut.

### **PORTRAIT ROBOT DE L'EDUCATEUR U19 "Savoir instaurer une relation de confiance"**



En U19, le joueur est en plein apprentissage de sa nouvelle vie d'adulte. Par conséquent, il commet inévitablement des erreurs. L'entraîneur doit nécessairement en tenir compte et savoir "lâcher prise" quand il le faut. Il doit avoir la capacité à se faire respecter, mais aussi à instaurer une relation de confiance afin d'imposer le respect et d'emporter l'adhésion de son groupe. C'est un rôle difficile avec des jeunes de cet âge, parfois ingrat, mais ô combien passionnant et enrichissant ! Côté football, il doit déjà afficher une certaine expérience du football à 11 et maîtriser toutes les composantes de l'entraînement d'un U19 qui entre de plain-pied dans le football des adultes.



■ Par **Gérard GOUTALIER**  
Entraîneur de l'AS Corbas (Honneur Régional), et formateur à l'UFA L'Etrat

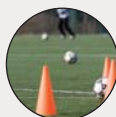
# CATEGORIE SENIORS

## LE PUBLIC : "Faire cohabiter le maçon avec le cadre supérieur"



Les joueurs seniors ont majoritairement entre 18 et 35 ans. Ce qui les caractérise, c'est leur hétérogénéité. Il y a des étudiants, des artisans, des salariés, des chômeurs, des fonctionnaires... Certains sont mariés, ont des enfants, d'autres sont célibataires. Certains viennent au foot pour le plaisir, d'autres pour la compétition. D'autres encore y voient l'opportunité d'arrondir leur fin de mois... Bref, c'est cette pluralité des profils qui rend difficile mais aussi très enrichissante la gestion d'un groupe seniors. Il faut faire cohabiter le maçon avec le cadre supérieur, et ce en tenant compte d'un rapport de plus en plus délicat et conflictuel entre le trentenaire et le jeune de 20 ans.

## LES SEANCES : "Savoir faire preuve de souplesse"



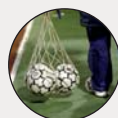
À un niveau départemental, deux séances hebdomadaires suffisent, tandis que le niveau régional réclame à mon sens un troisième entraînement dans la semaine. Ceci étant, il convient de savoir faire preuve de souplesse. De nos jours, les jeunes ont tellement de centres d'intérêt ! Alors certes, l'absentéisme est un problème, mais il faut s'adapter. Personnellement, je demande à mes joueurs de faire l'effort de participer à au moins deux séances sur trois dans la semaine. Mais je ne suis pas dupe. Dès qu'il fait un peu froid, qu'il n'y a pas de match le week-end ou que les résultats ne suivent pas, les présences se font plus rares... Certains en revanche seront toujours là, quels que soient le contexte ou les conditions, car le football leur apporte un équilibre entre leur vie familiale, professionnelle et sportive.

## LES PARENTS : "En seniors, c'est davantage les dirigeants... !"



En seniors, sauf rares exceptions, on n'a pas ou plus de problème de gestion des parents. En revanche, ce sont aux dirigeants qu'il faut rendre des comptes ! En effet, quel que soit le niveau de pratique, l'équipe fanion d'un club représente toujours quelque chose de fort pour le président, le vice-président... C'est la vitrine de l'association ! Ainsi, l'entraîneur peut être amené à devoir expliquer ses choix, ses orientations. Ce peut être usant et agaçant à la longue, mais c'est logique. De toute façon, il ne faut pas se leurrer : l'entraîneur senior a besoin des résultats pour exister.

## L'ENTRAINEMENT : "Travail physique et tactique"



Le contenu doit avoir une dominante le plus souvent physique et tactique. Techniquement, les seniors ne progressent plus, surtout avec seulement deux ou trois séances hebdomadaires. Sur le plan physique, les joueurs doivent être prêts. Il convient de beaucoup utiliser le travail intégré (avec ballon) afin de préserver la notion de plaisir. Le joueur qui sort du travail ne vient pas à l'entraînement pour courir entre deux quilles ! Sur le plan tactique, on peut optimiser le savoir-faire individuel et collectif. Le travail doit être bien ciblé et répété. Enfin, n'oublions pas l'aspect mental, motivationnel, primordial en seniors pour être compétitif. L'entraîneur doit y accorder une attention toute particulière.

## LES MATCHES : "D'abord s'adapter à l'adversaire et/ou aux conditions de jeu"



Le maître mot, c'est l'adaptation. Difficile de décréter un style de jeu en amateur ! Il faut d'abord savoir s'adapter, que ce soit à l'adversaire ou aux conditions de jeu. Il y a certaines rencontres où l'on essaiera de partir de derrière, d'autres où le contexte incitera à jouer plutôt le deuxième ballon... Dans tous les cas, c'est la recherche du résultat qui prime. En seniors, la compétition prend le dessus. Enfin, je reviens sur l'aspect mental et la nécessité pour le technicien de savoir tirer le meilleur de ses troupes. Il y a d'excellents entraîneurs qui font de très mauvais coaches, incapables de galvaniser leurs troupes le jour J, et d'autres, à l'inverse, qui ne sont pas en mesure de conceptualiser ou animer une séance, mais savent transcender leurs joueurs à quelques minutes du match...

### LA FORMATION : "Apporter sa dose de convictions personnelles"



La formation n'est pas "obligatoire" dans le sens où d'anciens footballeurs sans diplôme mais ayant une véritable fibre éducative, parviennent à faire du bon boulot. Les exemples ne manquent pas. Ceci étant, se former reste un plus indéniable. Préparer, organiser, animer une séance... demande un certain savoir-faire. Après, il revient à chacun d'y apporter sa dose de convictions personnelles. Pour ce qui est des diplômés à proprement parler, l'Animateur Seniors permet d'entraîner jusqu'en PHR et le Brevet d'Etat jusqu'en Honneur Régional (jusqu'en DH dans le cadre d'une montée, sinon il faut le DEF).

### LA PEDAGOGIE : "La pédagogie directive est dépassée"



Avec des joueurs seniors dont l'âge n'est parfois pas très éloigné de celui de l'entraîneur, il convient de savoir faire la part des choses. Entretenir un bon relationnel sur et en dehors du terrain s'avère essentiel, d'accord, mais en prenant soin d'éviter le copinage, source de malentendus. Je considère par ailleurs que la pédagogie directive est dépassée. Il faut dialoguer, expliquer, questionner, débattre parfois... Ne pas toujours croire que l'on a raison en restant campé sur ses certitudes. Une chose est sûre : la compétence ne suffit plus de nos jours à obtenir l'adhésion d'un groupe. Il faut savoir faire preuve, en plus, d'une certaine empathie, de cette capacité à instaurer un bon climat de pratique et d'inspirer confiance.



### PORTRAIT ROBOT DE L'EDUCATEUR SENIORS "Passionné, bienveillant, et chercheur..."



L'entraîneur seniors est un passionné, bienveillant avec ses joueurs qu'il prend plaisir à côtoyer. C'est aussi un chercheur, qui se remet sans cesse en cause pour optimiser une séance ou rendre son équipe plus compétitive le jour du match. C'est enfin une personne nécessairement ouverte vers l'extérieur, car on apprend à tout âge, soyons-en convaincus !