



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS  
COMMISSION ET DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



التكوين عن بعد لفائدة المدربين

FORMATION CONTINUE DES EDUCATEURS A DISTANCE

Vidéoconférence sur Application: **free conference call**



FreeConferenceCall.com

# La préparation d'avant saison et niveaux de pratique ( amateurs /jeunes)

Animée par :

**Hassan LOUDARI**



**Samedi 06 Juin 2020  
18h30**

Pour plus d'info : للاستفسار

**0667198720 - 0633708520 - 0602336132**



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS  
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



## Commission d'organisation

Bureau exécutif de la ligue		Commission technique	
Nom	Fonction	Nom	Fonction
Abdellah Aboukacem	Président de la ligue de sous de football	Fardadi ahmed	Animateur des conférences
Aboulabass Mohamed	Secrétaire général	Hajar fahmy	Responsable de la logistique et l'informatique
Nadhyf Abderrahim	Président de la commission technique	Aboulfaraj abdelwahid	Rapporteur
		Azam rachid Hajar FAHMY	Responsable des questions

Intervenant	Hassan Loudari
Thème	La préparation d'avant saison et niveau de pratique (amateurs et jeune)
Date	Samedi 06 Juin 2020
Heure	18H30
Nombre de participants	238 éducateurs et entraîneurs



**FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL**  
**LIGUE DU SOUSS**  
**DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE**



Dans le cadre de la formation à distance pendant la période de confinement, la Ligue du Souss de Football a organisé sa 10<sup>ème</sup> conférence pour tous les éducateurs et entraîneurs. Cette conférence a été présentée par Monsieur Hassan Loudari sous le thème :

**« La préparation d'avant saison et niveau de pratique (amateurs et jeune)».**

La plate plateforme de la conférence a été ouverte vers 18h15. L'animateur Monsieur Fardadi a souhaité la bienvenue à tout le monde a donné la parole à Monsieur Mounir MEZIANI qui a fait une petite présentation de Monsieur Hassan LOUDARI et de sa carrière au sein des clubs au Maroc, à l'étranger et en sélection nationale foot à 11 et futsal, avant de céder la parole à Monsieur le président de la Ligue du Souss de Football, Monsieur Abdellah Aboulkacem qui à son tour a souhaité la bienvenue à tous les éducateurs et entraîneurs dont le nombre a dépassé environ 238 éducateurs.

Vers 18h30 Hassan Loudari, quant à lui il a souhaité la bienvenue à tout le monde et il a exprimé sa joie et son bonheur d'être parmi nous dans cette plateforme sans oublier de remercier le président de la LSF, tous les membres de sa direction technique et toute l'assistance. Monsieur Hassan Loudari occupe actuellement le poste de préparateur physique au sein de sélection de l'équipe nationale des locaux et aussi au Club FUS de Rabat.



FÉDÉRATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS  
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Le conférencier n'a pas caché son attachement à la ligue de souss, il a félicité son président qui fait énormément de choses pour cette ligue, avec son staff administratif, son bureau exécutif et sa direction technique régional, en précisant que cette ligue est toujours la première au Maroc à organiser des événements de grande taille (première ligue au Maroc qui organise des stages fédéraux sur tous les niveaux),

Monsieur Loudari n'a pas tardé à entrer dans le vif du sujet en évoquant le premier axe de son intervention qui porte sur le cadre théorique de la planification ou il a défini le concept « planifier » comme une action pour minimiser l'effet de hasard, et qui a pour but la fixation des objectifs à court, moyen et long terme et à mettre en œuvre un ensemble de programmes plus détaillés et à éviter l'improvisation et de respecter et contrôler les principes physiologiques, biologiques et psychologiques de la performance et de mieux dosé et quantifié les charges d'entraînements. En plus la planification participe à la progression des joueurs, les préparer individuellement et collectivement à la compétition et enfin développer leurs capacités de performance, soit au niveau professionnel et/ou amateur, soit pendant la formation des jeunes.



Il a ensuite abordé la logique de la construction d'une programmation, en tenant compte de plusieurs facteurs pour faire un constat à savoir, la catégorie entraîné, le calendrier, analyse des exigences du football et des conditions d'entraînement au club et enfin l'évaluation des capacités des joueurs, tout cela nous conduit à fixer des objectifs, et à mettre en place des continues d'entraînement par rapport au temps et selon les périodes pour enfin arriver à préparer la plus petite unité de l'action pédagogiques qu'est la séance.

Monsieur Loudari n'a pas non plus omis de parler des périodes de la saison sportive, qui sont de l'ordre de 4 :

- 1- La période de préparation (pré- compétition)
- 2- La période de compétition 1 (maths aller)
- 3- La période de compétition 2 (matchs retour)
- 4- La période transition (trêve hivernale et estivale)

Il a précisé que la période de préparation a pour objectif le développement des qualités physiques des joueurs, tandis que les deux périodes de compétition et la trêve hivernale a pour objectif le maintien et enfin la période de transition estivale a pour but la régénération de ces qualités.



FEDERATION ROYALE MARCAÏNE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS  
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Il a aussi parlé des contenus d'entraînement à mettre en place pour les joueurs pour améliorer les qualités physiques nécessaire au football à savoir, la vitesse, la force, l'endurance, la souplesse, la proprioception et la coordination, Il a enchainé par une analyse détaillé de contenu de la période de préparation avant saison qu'il a découpé en deux phases de 20 jours, la première phase qui s'étale sur 10 jours sous forme de la préparation physique généralisé, alors que les 10 jours suivant sont à base de la préparation physique générale et spécifique. La deuxième phase s'étale sur 25 jours, 10 jours pour la préparation physique spécifique sous forme des exercices intermittents, jeu au poste et jeu collectif, par contre les 15 jours suivant et sont réservés à un travail de pré-compétition sous forme d'intermittent, vitesse, vivacité, affutage. Dans le même contexte il a proposé des exemples pratiques par cycles et par semaines d'entraînements à dominante aérobie, force et vitesse, ainsi que des programmes d'entraînement hebdomadaires avec des périodes d'efforts et contre efforts ou il a mis l'accent sur la période de la récupération qu'elle faut bien géré pendant le processus de l'entraînement, pour ne pas tomber dans la fatigue musculaire et mental, raison pour laquelle il a insisté que les entraîneurs doivent respecter les durées de récupération pour chaque qualité physique après un effort, exemple pour le travail de la vitesse anaérobie alactique il faut 24h de récupération avant la reprise de l'entraînement, par contre pour la vitesse anaérobie lactique elle est comprise entre 48h et 72h.



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS  
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Monsieur Hassan Loudari, a abordé le deuxième axe qui s'intéresse aux entraînements des jeunes, soit au niveau régional ou élite et il a précisé que cet entraînement doit être adapté à leurs âges physiologiques et répond aux besoins de leurs corps en plein croissance, c'est pour cela il a insisté de tenir compte pendant la formation des jeunes de la connaissance des caractéristiques des stades de développement de ces derniers, dans la mesure d'éviter les accidents musculaires cher eux. Il a évoqué aussi que la connaissance de football, l'évolution de jeu chez les jeunes peuvent nous aidés dans la révision de la conception de quelques aspects d'entraînement et aussi dans le choix de contenu adapté pour jeunes. Dans le même sens il a dit que le développement physique en formation dépend de l'âge biologique des jeunes, c'est dire que l'amélioration et le développement de chaque qualité physique doit respecter un âge précis, exemple l'endurance et la souplesse doivent être sollicités vers l'âge de 12 ans, alors qu'à l'âge de 5 ans on peut aborder de la force et coordination générale et c'est à partir de l'âge de 12/13ans qu'on doit aborder la force spécifique en commençant avec la charge du corps seulement, puis avec des charges additionnelles progressives. Pour finir cet axe des jeunes il a donné des exemples pratiques des programmes annuels des minimes, des cadets et juniors au niveau régional, puis celui des espoirs régionaux et nationaux, pour finir avec celui des centres de formation.



FEDERATION ROYALE MARCAÏNE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS  
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Dans le troisième axe réservé pour le championnat amateur 1 et 2, il a commencé avec un constat sur la cartographie de la compétition à ces deux niveaux pour faire l'état des lieux surtout le nombre de matchs par saison, nombre de séances par semaine, le nombre d'heures par entraînement, le niveau des qualités physiques des joueurs, l'état des terrains et enfin les déplacements selon la zone, puis il a enchaîné par la présentation des exemples pratiques de la conception de la planification de pour les deux niveaux de pratiques par cycle de 6 semaines, il a aussi évoqué la méthodologie pratique en insistant sur la fixation des objectifs physiques en premier lieu, puis choisir une méthode du travail de la préparation physique soit sans ballon que lui préconise pour les entraîneurs par rapport à celle sans ballon qu'il trouve très difficile surtout au niveau de la maîtrise de la quantification de charge en football. Dans le même contexte il a insisté que dans la mise en place d'une séance pratique, nous devons prendre en considération les facteurs qui peuvent influencer l'intensité d'exercice et qui varient selon les objectifs de la séance et de niveau de performances de nos joueurs. Il a aussi incité les éducateurs et les entraîneurs à l'utilisation des jeux réduit à ce niveau de pratique en respectant les paramètres dans ce type d'exercices à savoir, les limites des espaces de jeu, les consignes à respecter, le nombre de buts dans le terrain,





FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS  
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



la durée des jeux, le nombre du ballons et enfin le nombre du joueurs partenaires, adversaires, dans cet axe il a illustré son intervention par des exercices pratiques sur cette relation d'intensité qui est inversement proportionnelle aux nombres de joueurs surtout pour le développement des capacités physiques. Avant de fini ce dernier axe des amateurs 1 et 2, il a évoqué des exercices pratiques au niveau la quantification de la charge dans ce type d'exerces de jeux réduits en respectant la forme, le temps de jeu préconisé et enfin les distances pendant ces exercices pour l'amélioration des qualités physiques à savoir l'aérobie, l'aérobie puissance et la puissance aérobie maximale PMA.

Pour finir, Monsieur Hassan Loudari a remercié toute l'assistance, le président de la LSF, les membres du bureau exécutif et les membres de la direction technique régionale.

Avant de passer à la séance des questions des éducateurs et entraîneurs, le rapporteur et comme d'habitude à la fin de chaque conférence, présente un résumé bien détaillé de toutes les parties de cette intervention en arabe, et en conclusion de cette séance le président de la ligue de souss a pris la parole pour remercier Monsieur Hassan Loudari pour son excellente et brillante conférence.

**Rapporteur :**

**Aboulfaraj abdelwahid**