

MÉTHODOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT LA SEANCE

HICHAM GUIG

METHODOLOGIE DE LA SEANCE

Comment préparer et diriger une séance d'entraînement ?



LA PREPARATION DE LA SEANCE

Un entrainement ne s'improvise pas, il doit être **pensé puis noté** sur un papier. L'entraîneur doit tenir compte :

- 1 – de la planification, du match précédent et de ce qui a été travaillé également la semaine d'avant. De cette manière, l'entraîneur va définir un thème de travail pour la séance à venir.
- 2 – de l'espace et du matériel disponible : De quelles surfaces disposons-nous ? Combien avons-nous de buts mobile, de chasubles...
- 3 – des joueurs à disposition : Combien de joueurs avons-nous ? combien de gardiens ?

L'entraîneur doit tenir compte de ses 3 points pour pouvoir préparer convenablement la séance d'entraînement.



LA SEANCE

1. La prise en main

Avant d'expliquer le contenu de la séance à son groupe, l'entraîneur doit avoir installé les différents jeux, situations et exercices sur le terrain. L'entraîneur doit ensuite :

- faire les équipes
- donner l'objectif de la séance
- mettre en place les joueurs

La présentation de la séance peut se faire soit au vestiaire, soit sur le terrain en fonction du temps (soleil, vent, pluie).



LA SEANCE

2. La présentation du contenu

Le technicien doit être bref et clair lors de la présentation du contenu. Il doit d'abord mettre en place les joueurs sur l'espace de jeu, ensuite donner le but du jeu (comment marquer ?) et les règles à respecter pour atteindre le but.

LA SEANCE

3. L'animation du contenu

Pour réussir l'animation du jeu, de la situation ou de l'exercice, l'entraîneur doit :

- faire respecter les règles, si un joueur ne respecte pas une règle le ballon est rendu à l'adversaire.
- compter les points.
- gérer le temps , il doit annoncer le temps de travail et aussi informer les joueurs du temps restant de façon à animer.
- corriger.

LA SEANCE

4. La correction

Il doit corriger les joueurs en utilisant une pédagogie dite « de résolution de problème » ou une pédagogie directive. Celle-ci seront définies dans la suite du guide. Nous pouvons voir 4 interventions possibles :

- jeu dirigé
- arrêt-flash : l'entraîneur arrête le jeu pour corriger le(s) joueur(s)
- arrêt-flash positif : l'entraîneur arrête le jeu pour faire comprendre au(x) joueur(s) que la situation de jeu est réussie.
- retour d'information : l'entraîneur regroupe les joueurs et pose des questions afin de trouver ensemble les réponses aux problèmes et ainsi les mettre en place dans le jeu.



LA SEANCE

5. La régulation du contenu

En fonction de la réussite ou non de la 1^{ère} partie du contenu, l'entraîneur utilise des variantes de façon à simplifier ou complexifier. En effet, une situation trop complexe pour un groupe ne sera jamais réussie et ils ne seront pas en situation d'apprentissage.

LA SEANCE

6. Le bilan



Sur le terrain ou dans les vestiaires, le technicien doit conclure la séance en faisant un bilan sur ce qui a été travaillé, les points réussis et les axes d'amélioration. Il peut poursuivre en donnant les prochains objectifs de la séance à venir.

LES PROCÉDES D'ENTRAÎNEMENT POUR CONSTRUIRE UNE SEANCE

Il existe 3 types de procédés d'entraînement pouvant répondre à des objectifs différents :

- le jeu
- la situation
- l'exercice



LE JEU

Nous pouvons définir le jeu comme une forme de travail ayant pour objectif de poser un problème tactique à son groupe de joueurs. Le joueur doit s'adapter aux contraintes imposées par cette forme de travail. Il découvre des solutions au fur et à mesure du déroulement du jeu. Il devra découvrir et mettre en place des réponses adaptées.

En règle général, le jeu est basé sur **une égalité numérique**. Un joueur appelé « joker » peut créer une supériorité numérique mais il ne faut pas aller au delà. Les équipes ont **des objectifs** « les thèmes travaillés » et **des buts communs** « le moyen de marquer un point ». Tous les indices du jeu (sens de jeu, partenaires, adversaires, ballon) sont présents.

L'entraîneur utilise la pédagogie « résolution de problème »

LA SITUATION

Dans la situation, on prendra un élément du jeu aussi appelé une phase de jeu qui va être isolé de façon à souvent la répéter. Cet élément sera par la suite replacé dans le jeu. La situation est une sous-partie du jeu.

A la différence du jeu, elle permet la répétition **d'un élément du jeu en inégalité numérique** (2 contre 1, 4 contre 2...) **avec des buts différents** (exemple : une équipe doit faire 10 passes pour marquer tandis que l'autre doit marquer dans un but.) Tous les indices du jeu sont présents.

L'entraîneur utilise la pédagogie « résolution de problème »

EXERCISE

C'est une phase de jeu ou un geste technique qui sera travaillé de manière isolée sans contrainte de temps imposé par un ou des adversaires. L'essentiel de cet apprentissage se fait par **une succession d'essais** en vue de transformer les réponses motrices. L'activité cognitive du joueur est inexistante. Il répète sans se poser des questions sur le jeu et son évolution. **On vise l'acquisition par la répétition.**

La phase de jeu ou le geste doit rester en relation directe avec le thème de la séance.

La pédagogie directive

CONCLUSION

Dans ce guide, vous allez consulter des contenus qui proposent les trois procédés d'entraînements décrit ci-dessus. L'entraîneur doit comprendre les caractéristiques de chacun et y adapter sa pédagogie pour faciliter l'apprentissage tactique et technique de son groupe de travail.

METHODOLOGIE DE LA SEANCE

Quelle pédagogie doit utiliser l'entraîneur pour enseigner ?



LA PEDAGOGIE DIRECTIVE

1. Définition

Elle ne permet aucune prise d'initiative des joueurs dans le contenu et la forme d'enseignement. L'entraîneur enseigne d'une **manière directe** à ses joueurs, **sans questionnement et sans échange**. Le technicien part du principe que c'est le seul à avoir le savoir. Il donne des instructions sur ce qu'il faut faire (*exemple d'intervention : donne le ballon sur un côté ! Déplace-toi dans le dos de ce joueur !*)

Cette pédagogie ne développe pas l'autonomie mais elle peut être nécessaire en fonction du **procédé d'entraînement proposé** (*exemple : un exercice analytique*). Elle préconise l'emploi de méthodes magistrales, un apprentissage par l'imitation et la répétition.



LA PEDAGOGIE DIRECTIVE

2. La démarche concrète

- ◆ **Démontrer** : il doit démontrer ce qu'il faut faire de façon à ce que les joueurs est un retour visuel.
- ◆ **Mettre en action le joueur** : l'explication doit être rapide et ne pas dépasser 2 minutes.
- ◆ **Agir** : intervention irrégulière pendant l'exercice en donnant des instructions. Il peut arrêter le jeu pour régler les problèmes mais en démontrant.
- ◆ **Remettre en action** : Les joueurs vont mettre en œuvre les corrections apportées.



LA PÉDAGOGIE « RESOLUTION DE PROBLEME »

1. Définition

Cette méthode d'enseignement doit être utilisée quand nous souhaitons développer ou acquérir une phase de jeu dans un environnement plus **complexe**, c'est-à-dire dans **un jeu** ou **une situation**.

L'entraîneur moderne part du principe que les joueurs ne peuvent plus être satisfait avec une réponse du genre « *parce que je l'ai dit ! c'est comme ça !* ». Le technicien a besoin de connaître les réponses et d'être à même de les formuler ou les faire formuler. Il doit inciter son équipe à réfléchir sur le jeu pour trouver les réponses tactiques.

Contrairement à la pédagogie directive, il va corriger des erreurs de positionnement **en posant des questions plutôt qu'en donnant des instructions**.

LA PÉDAGOGIE « RESOLUTION DE PROBLEME »

L'une des choses les plus importantes est de faire en sorte qu'ils tirent des leçons de leurs erreurs. C'est pour cela qu'il faut parler aux joueurs et **les laisser s'exprimer**. Le technicien pose des questions sur le jeu, sur l'entraînement et fais-en sorte qu'ils se sentent engagés dans la séance.

Les gens ont tendance à oublier 70% de ce qu'on leur dit. Mais ils se souviennent de 70% des choses qu'ils ont dites eux-mêmes. Un dicton dit « *si vous me dites comment, je l'oublierai probablement. Si vous me montrez comment, peut-être que je m'en souviendrai. Mais si vous m'incitez à l'imaginer moi-même, je le saurai.* »

LA PÉDAGOGIE « RESOLUTION DE PROBLEME »

2. La démarche concrète

- ◆ **Mettre en action le joueur** : l'explication doit être rapide et ne pas dépasser 2 minutes.
- ◆ **Observer** : se placer de manière à voir tout l'exercice sans arrêter, sans corriger, sans démontrer, sans expliquer.
- ◆ **Comprendre** : prendre des notes pendant la phase d'observation, préparer les questions à poser.
- ◆ **Agir** : régler les problèmes en posant des questions et en les reformulant si les réponses ne viennent pas. Écouter les réponses et s'en servir pour arriver à la réponse.
- ◆ **Remettre en action** : les joueurs doivent mettre en œuvre les solutions apportées.

LES PARAMÈTRES ET TYPES DE JEUX

1/ ESPACES (LIMITES)

2 /JOUEURS: partenaires , adversaires

3/ REGLES,CONSIGNES,DUREES

4 /CIBLES, buts , lignes

5/ *Ballon (s)*

JEUX REDUIT

JEU A THEME(s)

JEU SANS BUT

JEU AVEC DES ZONES

JEU AVEC DESEQUILIBRE NUMERIQUE (AVEC JOKERS)

JEU AVEC COULOIRS

JEU ATTAQUE DEFENSE

JEU SUR UN BUT

JEU AVEC APPUIS

CONNAISSANCE DU JEU

SITUATION PEDAGOGIQUE

PRINCIPES DE
JEU OFFENSIF

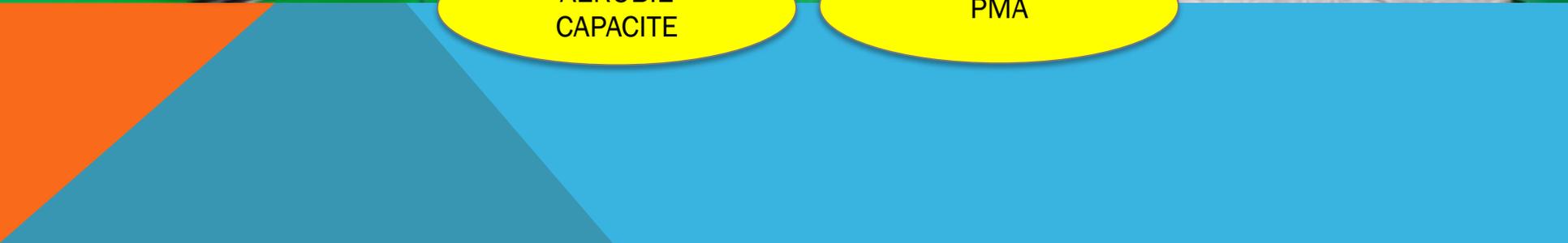
PRINCIPES DE
JEU DEFFENSIF

COORDINATION

AEROBIE
CAPACITE

PMA

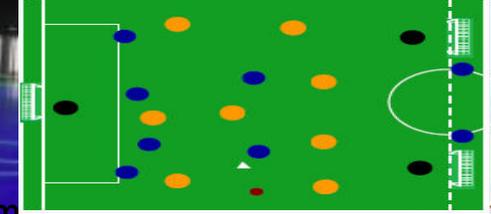
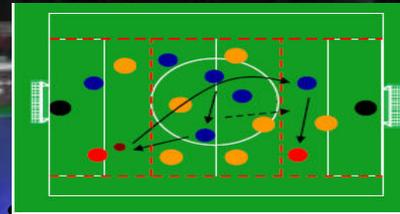
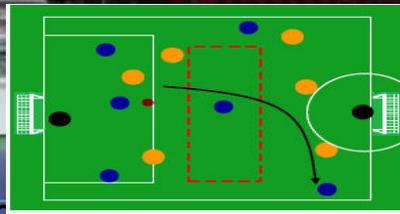
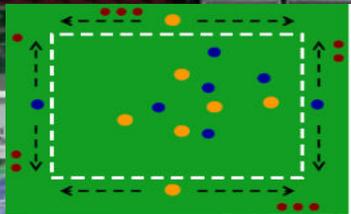
VITESSE



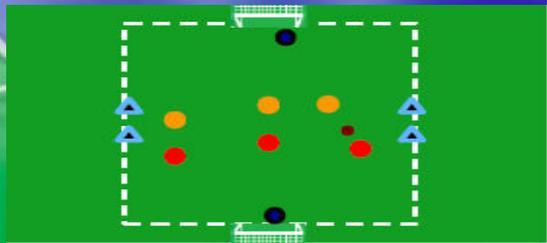
RELATION DIRECTE ENTRE L'INTENSITÉ DU JEU ET LE NOMBRE DE JOUEURS

L'intensité est inversement proportionnel au nombre de joueurs car la diminution du nombre de joueurs augmente la participation de ceux-ci.

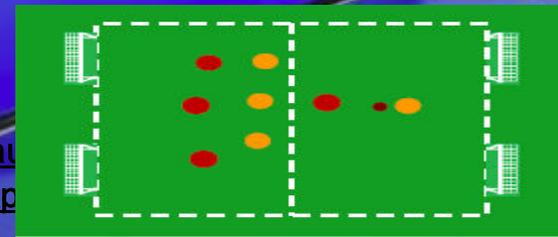
- Les exercices de 8x8 à 5x5: Ceux-ci sont adaptés au développement de la capacité aérobie (85/90% fcm_{ax})



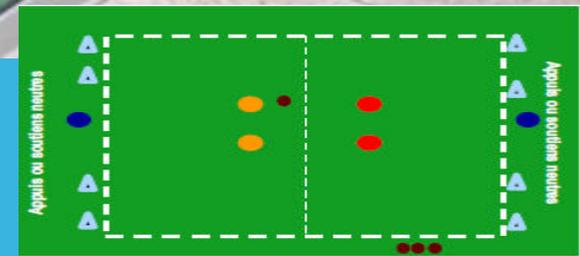
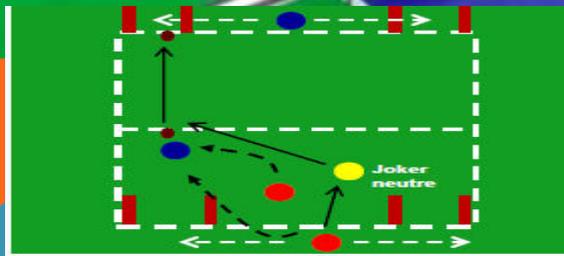
• Les exercices de 4x4 à 3x3: Ceux-ci sont adaptés au développement de la puissance aérobie. (90/95% fcm_{ax})



Ceux-ci sont adaptés à (vitesse, exp



aérobies



CLASSIFICATION DES EXERCICES PAR NOMBRE DE JOUEURS ET DONNÉES PHYSIOLOGIQUES (GRANT ET AL., 1999 Y 1999B. PLATT ET AL., 2001 Y JONES ET AL., 2007).

Jeux réduits et quantification par durée

FORME

7 C 7

6 C 6

4 C 4

1 C 1

Temps de jeu préconisé

8 C 8

7 C 7

4 C 4

3 C 3

2 C 2

10'

6'

3'

2'

1'15''

45''

DISTANCE

2500m²

1400m²

900m²

600m²

400m²

200m²

FILIERE

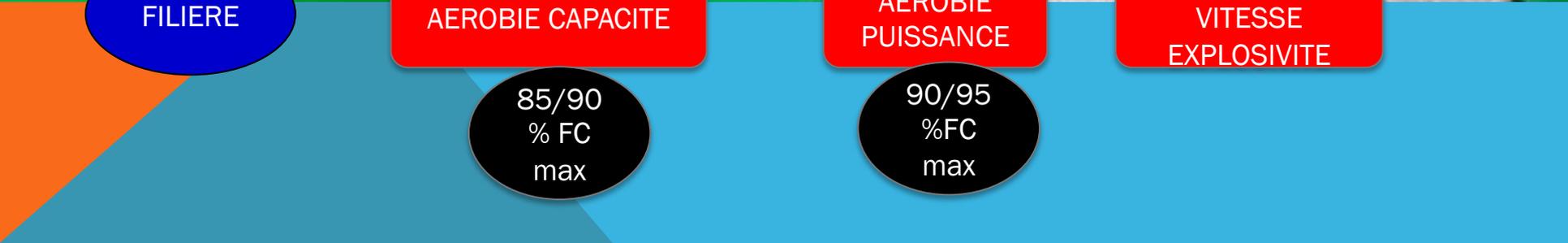
AEROBIE CAPACITE

AEROBIE PUISSANCE

ANAEROBIE VITESSE EXPLOSIVITE

85/90
% FC
max

90/95
% FC
max



An indoor sports arena with a blue and green court. The arena has a curved, ribbed ceiling with recessed lighting. In the background, there are rows of red and green seats. A goal is visible on the left side of the court. A large orange banner with white text is centered over the court. The text reads "MERCI POUR VOTRE ATTENTION".

MERCI POUR VOTRE ATTENTION