

**ACCOMPAGNEMENT** 🌐 **ENTRAÎNEMENT** 🌐 **COMPÉTITION**

# U9-12



**15 FICHES CONSEILS  
POUR UN MEILLEUR  
DÉVELOPPEMENT**



## ACCOMPAGNEMENT

- 1 Choisir le bon club (ce qui fera qu'il arrêtera ou continuera par la suite)
- 2 Faire du club un accélérateur des compétences sociales
- 3 Les étapes de développement de l'enfant / joueur.euse
- 4 Pour ou contre le surclassement ?
- 5 La relation éducateur.trice-parent-joueur.euse (accompagner la progression de l'enfant)

## ENTRAINEMENT

- 6 Les principales qualités à développer entre 9 et 12 ans
- 7 Plus de ballon pour plus de plaisir et de progression
- 8 Le climat d'apprentissage
- 9 L'importance du mouvement ou « jeu sans ballon »
- 10 Les 10 conseils d'une séance réussie (organisation, animation...)

## COMPÉTITION

- 11 Les temps de jeu / Les postes
- 12 La causerie d'avant-match
- 13 Bien faire de la compétition (état d'esprit, plaisir...)
- 14 L'erreur comme outil d'apprentissage (réhabiliter le statut)
- 15 Parents, le guide de bonne conduite (pratique libre)

# CHOISIR LE BON CLUB



**Q** u'est-ce qu'une saison réussie dans le soccer de base? La réponse à cette question théorique est d'ordre pratique: le taux de renouvellement du membership. Le fait pour un enfant de vouloir revenir (ou pas) la saison suivante représente en effet le premier critère de réussite pour le club, mais aussi pour les parents! Ces derniers savent alors, à postériori, s'ils ont fait le bon choix (ou non) pour leur enfant. A postériori seulement... Aussi, comment les aider à prendre "tout de suite" la bonne décision? Plusieurs facteurs doivent être pris en compte, qui vont conditionner l'épanouissement personnel et sportif de l'enfant. Il y a d'abord la distance entre le domicile et le club. Plus les deux seront proches moins le joueur ou la joueuse sera fatigué par les trajets, et plus il aura de chances de jouer

## Le plaisir comme carburant

On a tendance à l'oublier, mais la première chose que l'enfant recherche dans la pratique de son sport, c'est le plaisir de jouer. C'est son principal moteur, son carburant pour se montrer assidu aux entraînements, fournir des efforts, progresser, performer... Un club qui sait assurer les conditions d'une telle pratique pour ses jeunes membres s'avère forcément un bon choix pour les parents.

avec ses copains et copines. Le deuxième facteur, fondamental, est le savoir-être de l'encadrement. Des éducateurs.trices accueillants, enthousiastes, bienveillants, qui ne "sanctionnent" pas l'erreur (à l'entraînement et en match) mais la considèrent comme un "outil" pédagogique pour progresser, demeurent les garants d'un bon climat d'apprentissage. A ce titre, les objectifs de "moyens" (comment bien jouer) doivent être prioritaires sur les objectifs de "résultat" (gagner). Une dédramatisation de la compétition qui favorise la prise de risque / d'initiative (sans peur de se tromper) et active la notion de plaisir! À condition de donner le même temps de jeu à tous, même aux moins en avance. ■

## 3 ERREURS À ÉVITER

- 1 offrir plus de temps de jeu aux meilleurs joueurs.euses dans la compétition.
- 2 Corriger systématiquement les erreurs, mais oublier de valoriser les bons gestes.
- 3 Donner le sentiment aux enfants qu'ils "passent un examen" à chaque match.

## À RETENIR

🌐 La fidélité des membres est le premier critère de réussite et de qualité d'un club.

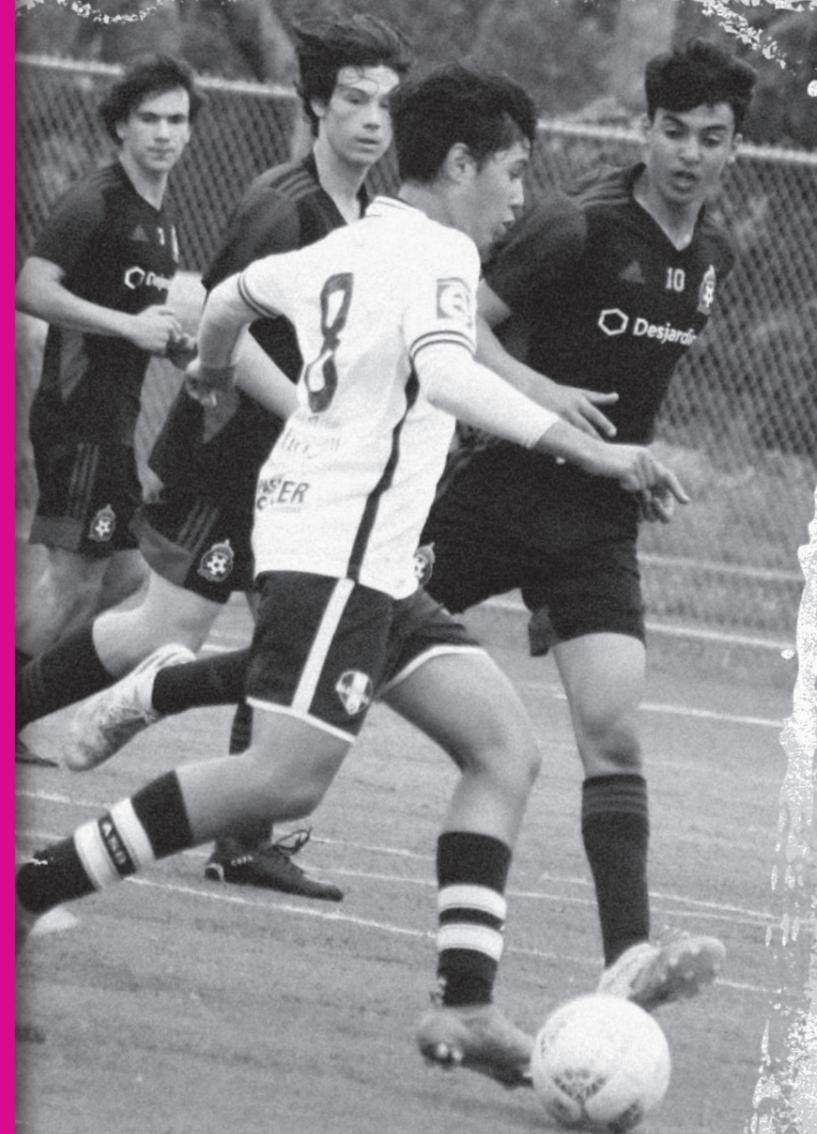
🌐 Jouer "près de chez soi" s'avère favorable à l'épanouissement de l'enfant.

🌐 Le savoir-être de l'éducateur.trice permet l'instauration d'un bon climat d'apprentissage.

🌐 L'erreur ne doit pas être sanctionnée mais utilisée comme un outil de progression.

🌐 En match, le processus de développement individuel doit passer avant les objectifs de résultats

🌐 La notion de plaisir passe en premier pour un enfant dans la pratique de son sport.





# LE CLUB, COMME ACCELERATEUR DE COMPÉTENCES SOCIALES

La vocation de nos clubs ne peut pas se limiter uniquement à la pratique et à l'apprentissage du soccer. En plus d'œuvrer à ce que les enfants deviennent de bons joueurs.euses, il convient de les aider à devenir de bonnes personnes. Le club de sport, comme l'établissement scolaire, représente un condensé de la société où chacun est amené à développer ses compétences personnelle pour "mieux vivre ensemble." C'est là que le rôle de ceux qui encadrent s'avère primordial. Outre l'enseignement "technique" qu'il dispense, l'éducatrice a pour mission de veiller à inscrire la notion d'éducation - parallèlement à la notion de progression - en fil rouge de son apprentissage. Comment? Par l'instauration d'un cadre de fonctionnement clairement défini qu'il lui revient de faire respecter; par la mise en place d'actions transversales à la pratique du soccer, sous forme ludique, permettant d'ancrer des valeurs

telles que le respect, la tolérance ou la solidarité; par l'attention portée à chacun des enfants (pas seulement les meilleurs) de façon à nourrir leur confiance et à favoriser leur affirmation de soi; par sa bienveillance et plus généralement son attitude modélisante, etc. Une nouvelle fois, le savoir-être de l'éducatrice de soccer se révèle être au moins aussi important que son savoir-faire, compte tenu de son objectif qui consiste à remplir au mieux sa mission d'encadrement en club. ■

## L'importance du cadre de fonctionnement

Dans le club de soccer comme dans la vie en général, chacun doit connaître ses droits et devoirs pour le bien et le respect de tous. C'est à l'éducatrice, dès la reprise, d'instaurer ce cadre de fonctionnement dont la nature peut être décidée et commentée par les enfants, pour une meilleure appropriation (= donner du sens). Une idée: faire en sorte qu'il y ait 9 règles de vie puis les matérialiser "au poste", comme s'il s'agissait de joueurs.euses, sur une affiche accrochée dans le vestiaire... Une charte peut aussi être partagée (enfants et parents) qui servira de fil conducteur et de rappel des compétences sociales requises tout au long de la saison.

## 5 IDÉES D' ACTIONS FACILES À METTRE EN PLACE

- 1 Sensibiliser à l'environnement en organisant une mini-collecte de déchets.
- 2 Créer des binômes (différents chaque semaine) avec l'objectif que les 2 joueurs ou joueuses s'entraident et s'encouragent systématiquement, quelles que soient leurs affinités.
- 3 S'assurer que "tous" les joueurs et joueuses ramassent le matériel ensemble à la fin de l'entraînement avant de rentrer aux vestiaires.
- 4 À la fin de la compétition, questionner les enfants (pas toujours les mêmes) sur leurs ressentis, et s'assurer que les autres font preuve d'une écoute active.
- 5 Créer un rituel d'avant match (cris de guerre, tape dans la main, etc.) permettant à chacun de ressentir un sentiment d'appartenance au groupe (cohésion, solidarité).

## À RETENIR

La vocation du club ne se limite pas à la pratique et à la progression des joueurs.euses.

Œuvrer à ce que les enfants deviennent "aussi" de bonnes personnes.

Le développement des compétences sociales passe par l'instauration d'un cadre de fonctionnement clair, qu'il convient de faire respecter.

Des valeurs éducatives telles que le respect, la tolérance ou la solidarité sont à inscrire en fil rouge de l'apprentissage à l'échelle d'une saison.

Une attention égale doit être portée à chaque enfant afin de nourrir sa confiance et favoriser son affirmation de soi.

En club, l'éducatrice est le référent de l'enfant; son attitude doit s'avérer exemplaire et modélisante.



# LES ÉTAPES DE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR.EUSE



**B**eaucoup d'éducateurs.trices et observateurs ont tendance à l'oublier: jusqu'à 6-7 ans, l'enfant ne joue pas au soccer; il joue "avec un ballon". Son rapport égocentrique avec l'objet qu'il convoite le pousse à ne pas coopérer sur le terrain. Faire une passe, c'est donner son "jouet" à un autre. Inconcevable! Cette focalisation explique le phénomène de "grappe" autour du ballon, tel un essaim d'abeilles... Rien ne sert ici de crier pour qu'ils se replacent. Ce n'est qu'avec le temps et l'aménagement de situations de jeu à l'entraînement que l'enfant va appréhender l'adversaire, prendre conscience de "l'utilité" de son partenaire pour gagner, et ainsi adapter naturellement son comportement sur le terrain... À cet âge et ce jusqu'à 12-13 ans, l'enfant se trouve dans ce qu'on appelle "l'âge d'or des acquisitions", qui réclame beaucoup de répétitions. Les habiletés techniques et tactiques vont se façonner petit à petit, essentiellement à partir de contenus ludiques, de jeux, en particulier des oppositions à faible rapport numérique (du 1 contre 1 au 4 contre 4). Ces acquisitions concernent également les habiletés motrices, ô combien importantes dans le développement de l'athlète, qui affine son schéma corporel. Les spécialistes s'accordent même à dire qu'à 10 ans, 80 % des habiletés motrices - dont on sait qu'elles sous-tendent les habiletés techniques - sont acquises! La préformation, en U12, marque ensuite une intensification du travail technico-tactique, préparatoire à l'entrée dans le soccer des "grands.des", en U14, avec introduction progressive, à ce stade, de l'endurance-puissance dans le développement des qualités athlétiques. ■

## Une physiologie adaptée aux efforts intenses

En dehors de la psychomotricité, aucune qualité athlétique ne requiert un travail spécifique chez les petits. L'enfant possède dès le départ un niveau élevé de souplesse et développe naturellement son potentiel aérobie en jouant. Physiologiquement, "il est bien adapté aux activités en endurance et sa capacité de récupération entre deux actions intenses est particulièrement développée" (Charles Thiébaud et Pierre Sprumont - "L'enfant et le sport"). Ce qui ne veut pas dire qu'il faille chercher à le faire progresser dans ce domaine, l'enfant ayant naturellement une Puissance Maximale Aérobie proche de son maximum. "Il n'y a pas de danger à faire faire un travail lactique chez un enfant en bonne santé. Si danger il y a, c'est uniquement d'un point de vue psychologique. Voilà pourquoi c'est déconseillé, en plus d'être inutile". Mais comment être sûr que les efforts imposés ne soient pas inadaptés? "Si l'esprit de compétition n'est pas exacerbé par l'entourage, l'enfant ne dépassera pas de lui-même ses limites face à l'activité pratiquée". Dont acte.



## À RETENIR

- 🌐 **A 6-7 ans, l'enfant ne joue pas au soccer;** il joue avec un ballon. l'éducateur.trice doit en prendre conscience et adapter ainsi sa pédagogie.
- 🌐 **Jusqu'à 12-13 ans,** l'enfant se trouve dans ce qu'on appelle "l'âge d'or

des acquisitions" techniques, tactiques mais aussi et surtout motrices, qui réclament beaucoup de répétitions.

🌐 **Les habiletés techniques et tactiques** doivent se développer essentiellement à partir de contenus ludiques, de jeux, en particulier des oppositions à faible rapport numérique.

🌐 **La préformation, en U12,** marque une intensification du travail technico-tactique, préparatoire à l'entrée dans le soccer des "grands".

🌐 **A partir des U14,** il faut introduire de manière progressive l'endurance-puissance dans le développement des qualités athlétiques.

## 4 ÉTAPES DE LA CONSTRUCTION DES PLUS PETITS

La construction du jeu collectif chez les jeunes joueurs et joueuses de 6-7 ans s'effectue en 4 étapes consécutives et fondamentales qui respectent leur besoin d'organiser et de structurer l'espace qui les entoure, ainsi que leur développement psychosocial.

- 1 Construire le sens du jeu, c'est-à-dire la direction où le joueur.euse doit amener le ballon.
- 2 Construire la notion de cible à atteindre (but, porte, zone où amener le ballon...), l'essentiel étant que cette cible soit située au bout du sens du jeu...
- 3 Construire la notion de partenaire. Une étape difficile car à cet âge, l'enfant entretient un rapport "égocentrique" avec le ballon. Il a donc du mal à concevoir que jouer avec, c'est le donner... D'où le fameux phénomène de grappe.
- 4 Construire la notion d'adversaire. Celui qui va poser les problèmes dans le jeu car il veut faire la même chose... mais dans le but opposé!

# POUR OU CONTRE LE SURCLASSEMENT ?

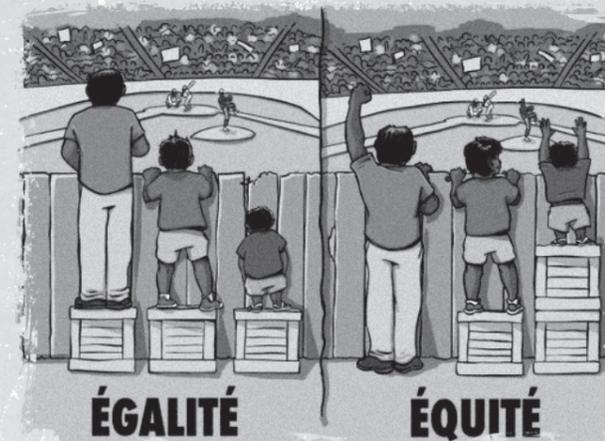


**C**et enfant est en avance par rapport aux autres et fait souvent la différence, seul, en match? Le contexte de l'entraînement ne lui permet plus de progresser? La question du surclassement se pose. L'objectif n'est pas ici de récompenser ce joueur.euse - ce n'est pas une promotion - mais de le ou la sortir de sa zone de confort en le confrontant à une plus grande adversité. Rien de pire en effet qu'un enfant qui s'ennuie dans sa catégorie et/ou se repose uniquement sur ses qualités (innées ou déjà acquises) pour se montrer dominant. En étant surclassé (provisoirement ou pour un temps plus long), il va se rendre compte qu'il ne fait plus la différence aussi facilement. S'il est en avance sur le plan physique, il va devoir trouver d'autres solutions, notamment techniques et tactiques, pour rester en réussite. S'il est en avance sur le plan technique, il ne parviendra plus à effectuer des séries de dribble et sera contraint d'user de moyens plus collectifs... Dans un cas comme dans l'autre, il va s'adapter, développer

## UNE QUESTION DE MATURITÉ

Surclasser un talent qui survole sa catégorie, d'accord. Mais la démarche doit toujours s'effectuer pour le bien exclusif de l'enfant, de son épanouissement et de sa progression. En aucun cas celle-ci doit venir servir les intérêts d'un éducateur.trice, d'une équipe ou d'un club. Outre les considérations d'ordre sportif, le surclassement est aussi une affaire de maturité. Ne pas sous-estimer, par exemple, la nécessité pour les jeunes de rester connectés à leurs partenaires du même âge afin de conserver le plaisir de jouer. Un changement anticipé de catégorie n'est jamais anodin et doit s'effectuer en accord avec l'enfant et ses parents. En clair, la règle du surclassement ne vaut pas pour tous les talents précoces! Certains n'en ont pas la maturité nécessaire. ou tout simplement pas l'envie.

de nouvelles compétences, progresser. La contrainte demeure le moteur de l'évolution! Attention cependant, car si le fait de complexifier son apprentissage par le biais du surclassement constitue une option viable, elle peut aussi se révéler contre-productive dans certains cas. En particulier si l'enfant ne fait pas preuve de suffisamment de maturité et d'affirmation de soi pour pouvoir s'intégrer et s'épanouir à l'étage supérieur. Auquel cas la meilleure solution sera de le ramener dans sa catégorie d'origine. ■

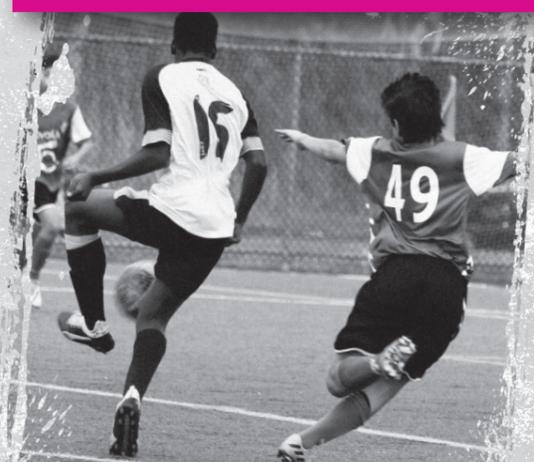


## Qu'est-ce que la "Zone Proximale de Développement" ?

La Zone proximale de développement (ZPD) occupe une place centrale dans le processus d'apprentissage et dans la relation pédagogique entre les "enseignants" les "apprenants". Il s'agit de la zone dans laquelle ce dernier va mobiliser toutes ses ressources pour réaliser une tâche donnée. Cette tâche devant déboucher, à terme, sur des apprentissages ou un stade de compréhension supérieurs. La ZPD est bordée d'un côté par la zone d'autonomie où le joueur.euse n'a pas besoin d'aide, du fait de la simplicité de l'action à réaliser mais qui ne génère pas d'apprentissage et, à l'autre extrémité, par la zone dite de rupture. Cette dernière ne débouche sur aucun apprentissage non plus, puisque la complexité de la tâche est telle que l'apprenant ne pourra pas la réaliser avec les ressources dont il dispose. D'où la nécessité de bien connaître et évaluer ses joueur.euses afin de leur dispenser l'apprentissage le plus efficient à leur épanouissement et progression.

## À RETENIR

- 🌐 **Le surclassement reste une bonne option** pour le joueur ou la joueuse qui fait "trop" de différences dans sa catégorie d'âge.
- 🌐 **Le sortir de sa zone de confort** en le confrontant à une plus grande adversité va l'inciter à développer de nouvelles compétences pour rester performant.
- 🌐 **Dans le soccer comme dans la vie** en général, la contrainte est le moteur de l'évolution.
- 🌐 **Le surclassement peut néanmoins s'avérer contre-productif**, en particulier si l'enfant n'affiche pas la maturité nécessaire.
- 🌐 **La démarche doit toujours s'effectuer** "au service exclusif" de l'enfant, en accord avec lui et ses parents.





# LA RELATION ÉDUCATEUR.TRICE- PARENT-ENFANT

Il arrive parfois que des éducateurs.trices en viennent à “couper” la relation avec les parents, par crainte qu'ils discutent leurs choix, se montrent envahissants ou fassent preuve carrément d'ingérence. C'est une erreur. Quelle que soit la compétence ou la renommée de l'éducateur.trice, l'enfant n'aura toujours qu'un seul référent: son papa et/ou sa maman. Ne pas tenir compte de l'existence de cette relation privilégiée entre un parent et son enfant, c'est occulter le potentiel pouvoir de nuisance qu'il peut avoir sur son apprentissage du soccer. “Potentiel”, car la majorité des parents se comportent bien, fort heureusement! Mais dans certaines situations, hélas, le discours tenu dans la voiture ou à la maison vient brouiller le message que l'éducateur.trice compétent essaye de transmettre. Ce qui a pour principale conséquence de desservir l'épanouissement et la progression du joueur.euse. Raison pour laquelle l'éducateur.trice, parents et enfants ont tout inté-

rêt à tirer dans le même sens, à faire cause commune. Le club doit faire du papa et de la maman des “partenaires” de la formation de leur enfant! C'est considérer plutôt qu'ignorer, impliquer plutôt qu'écarter, expliquer plutôt que dédaigner, écouter plutôt qu'éviter, etc. Certes, chacun doit savoir rester à sa place, mais une collaboration fructueuse et intelligente - au service de l'enfant et pour son bien - assure généralement les conditions d'une saison pleinement réussie entre les différents acteurs. ■

## L'importance de la réunion de pré-saison

Trop souvent, cette réunion entre les éducateurs.trices et les parents se limite aux aspects organisationnels et à l'énoncé des droits et devoirs de chacun. Si ces éléments demeurent certes incontournables, ils gagnent à être complétés par une approche plus “techniciste.” Qu'est-ce qu'on va travailler précisément cette saison? De quelle manière? Et quels seront les attendus, en compétition, autour des quatre facteurs de la performance (technique, tactique, physique, mental)? Cette partie plus “spécifique” de la réunion doit permettre de faire acte de pédagogie auprès des parents à propos de ce qui sera demandé aux joueurs.euses dans les mois à venir. De quoi donner du sens et désamorcer d'emblée un certain nombre de futures incompréhensions sources de tensions.

## À RETENIR

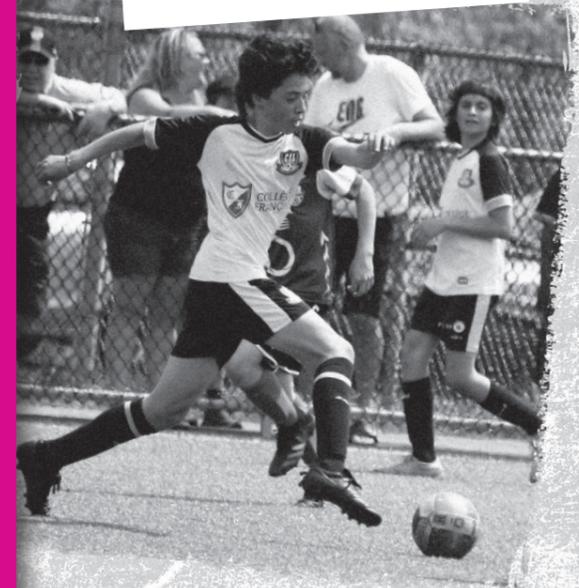
- 🚫 Choisir de “couper” la relation avec les parents afin de se prémunir de tout problème de contestation ou d'ingérence est une erreur.
- 🚫 Le papa/la maman reste le principal référent de l'enfant, quelle que soit la compétence ou la renommée de l'éducateur.trice.
- 🚫 Un parent dont le comportement ou le discours n'est pas en adéquation avec

celui de l'éducateur.trice a de grandes chances de desservir la progression de son enfant.

- 🚫 Le club doit œuvrer à faire du parent un “partenaire” de la formation, en l'écoutant, en l'impliquant... Tout en lui demandant de respecter la place qui est la sienne.
- 🚫 Faire acte de pédagogie (auprès des parents) permet de donner du sens à ce qui est demandé à l'entraînement et en match. Moins d'incompréhension = moins de tensions.

## 4 IDÉES POUR IMPLIQUER LES PARENTS

- 1 Leur permettre exceptionnellement d'assister (sans intervenir) à une causerie d'avant-match. Un bon moyen pour l'éducateur.trice de leur montrer comment il s'adresse aux enfants, et quels sont précisément ses attendus sur le plan technique, tactique, physique ou mental.
- 2 Mener des entretiens individuels, deux à trois fois par saison, afin de faire le point sur le niveau et la progression du joueur.euse, ainsi que sur son comportement. De quoi lever les malentendus et rendre le parent acteur de l'évolution de son enfant.
- 3 Fournir des fiches pédagogiques visant à “éduquer” le parent sur, par exemple, l'impact du sommeil sur la performance, les enjeux d'un repas diététique, les méfaits du stress, etc. Là encore, le parent est encouragé à devenir un acteur de la progression de son enfant.
- 4 Une à deux fois par an, permettre à un ou plusieurs parents d'animer un atelier sur la séance. L'opportunité de leur faire prendre conscience de certains critères de réalisation, de donner du sens au travail réalisé la semaine et, pourquoi pas, de susciter des vocations!



# 9-12 ANS LES PRINCIPALES QUALITÉS À DÉVELOPPER

ENTRAÎNEMENT



## TACTIQUE: DU 1 CONTRE 1 AU 4 CONTRE 4

Le développement des qualités tactiques chez l'athlète de 9 à 12 ans réclame une multitude d'interactions avec ses partenaires et adversaires, ainsi qu'une répétition suffisante à l'entraînement pour favoriser l'ancrage de ces nouvelles compétences. Afin de répondre à cette nécessité, rien de mieux que les jeux réduits, du 1 contre 1 au 4 contre 4. Et pour cause, un match de soccer – aux quatre coins du terrain – est une succession de phases de jeu à opposition réduite (1c1, 2c1, 2c2, 3c2, etc.) qui va rarement au-delà du 4 contre 4. À l'entraînement, ces faibles rapports numériques permettent aux joueurs et joueuses de "vivre" de nombreuses fois ce type de situation très proche de la vérité du jeu, donc, en un minimum de temps. Pour un apprentissage accéléré et efficient.

À partir des U10, le joueur·euse entre dans l'antichambre du soccer à 11. A ce titre, il convient de le préparer petit à petit à appréhender un nouveau format de pratique (soccer à 7, à 9, à 11), de nouvelles interactions (car plus de partenaires), un nouvel espace de jeu (terrain plus grand), mais aussi de nouvelles exigences sur le plan mental et physique (davantage

d'exigences). De U9 à U12, la grande priorité au niveau du développement physique est le développement de la littératie physique. Cependant, plus le joueur progresse dans ce niveau, plus il faut mettre de l'emphase sur le développement de la vitesse et le début du renforcement à travers la coordination et des exercices de sauts et de lutte. Le développement de la capacité se fera à travers le jeu et la participation active (on cherche à ce que les joueurs de ces catégories soient en mouvement au moins 75% du temps d'une séance d'entraînement. Mentalement, l'enfant va naturellement s'endurcir et l'omniprésence de la compétition dans chaque petit jeu d'entraînement (comptage des points) doit participer à développer sa volonté de gagner, face à lui-même, mais aussi avec et contre les autres. Pendant la préadolescence, sur le plan technique, les nouvelles capacités musculaires permettent d'aborder l'apprentissage du jeu long, mais aussi et surtout d'aiguiser sa technique de frappe au but, dans différentes positions. Mais c'est bien d'un point de vue tactique que l'évolution des contenus va le plus évoluer à cet âge. L'identification des temps et phases de jeu (conservation, transitions, déséquilibre, etc.) devient essentielle à la compréhension du jeu et à la coopération entre partenaires. Autant de qualités indispensables au passage ensuite vers le soccer à 11. ■

## Il régresse ? C'est normal !

Arrivés à l'âge de 12 ans, certains athlètes se mettent subitement à stagner voire carrément régresser. Manque d'implication, de sérieux, d'envie ? Pas toujours. Parfois, l'explication se trouve ailleurs et notamment dans les fortes perturbations (passagères) vécues à la puberté. En effet, il est scientifiquement prouvé que si de jeunes athlètes deviennent maladroits et patauds, cela est lié aux changements profonds qui interviennent lors de cette période de haute turbulence que représente le pic pubertaire. L'aspect neurologique, en dépit d'une relative stabilité, se trouve fortement perturbé par l'évolution des aspects morphologiques, produisant un véritable déséquilibre du schéma corporel. Alors, avant de blâmer injustement, apprenez à tenir compte de ce phénomène naturel. Montrez-vous compréhensif, rassurant et patient !

## À RETENIR

**Techniquement**, la passe longue ainsi que les différents types de frappe au but font leur entrée dans la gamme d'apprentissage.

**Physiquement**, une place de plus en plus importante est accordée au développement des qualités d'endurance capacité pour tendre ensuite vers le développement de l'endurance puissance, par le jeu principalement.

**Mentalement**, l'esprit de compétition doit être aiguisé par le volonté de gagner/de ne pas perdre à l'entraînement, en fournissant les efforts nécessaires avec et pour les autres.

**Tactiquement**, les temps et phases de jeu sont à assimilés en vue du passage vers le soccer à 11. Pour cela, rien de mieux que les jeux à effectifs réduits du 1 contre 1 au 4 contre 4.

**À l'entrée dans l'adolescence**, il se peut que certains joueurs·euses stagnent voire régressent subitement. Cela est bien souvent dû à un déséquilibre neuro-morphologique passager provoqué par la puberté.



# PLUS DE BALLON POUR PLUS DE PLAISIR ET DE PROGRESSION

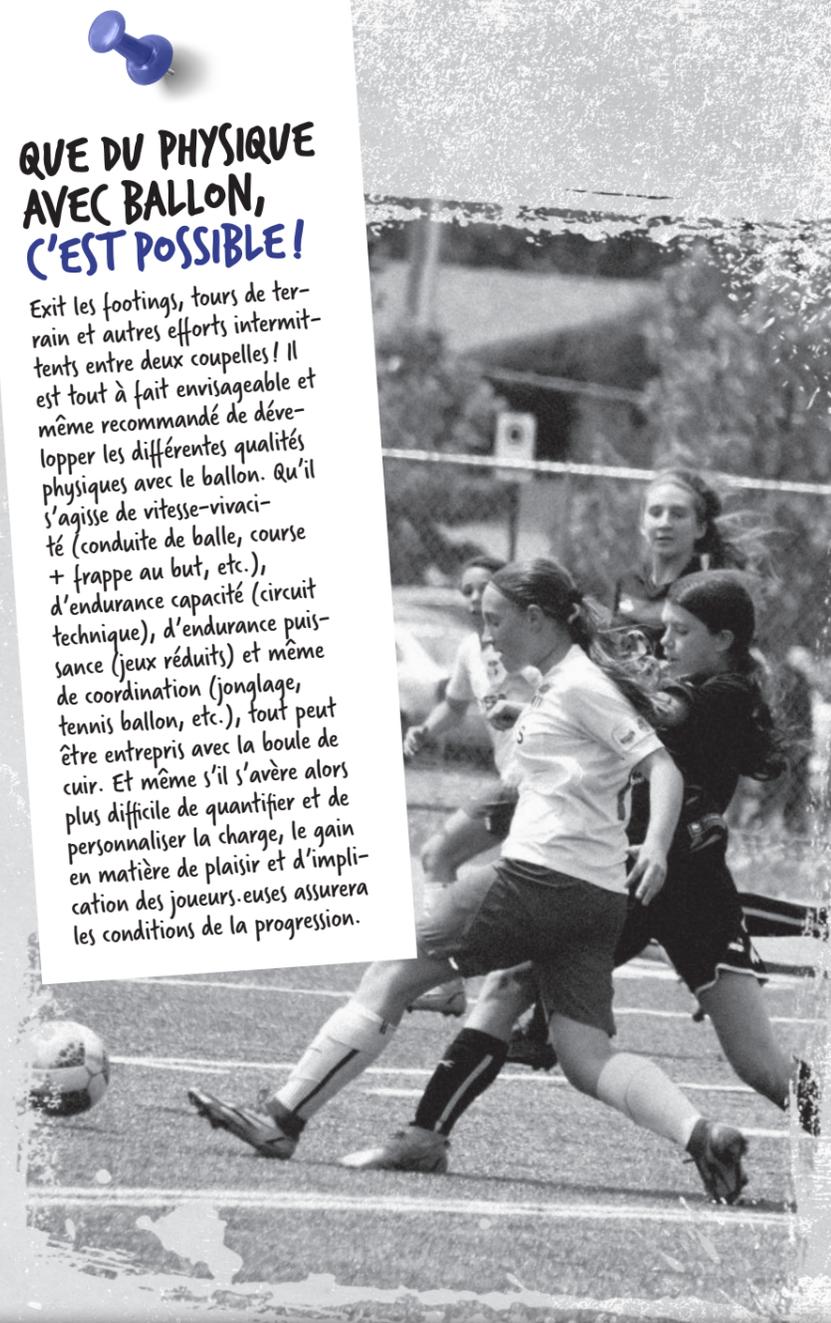
**L**e plaisir reste le principal moteur du jeune joueur.euse de soccer, quel que soit son niveau. Sans lui, son activité sportive préférée risque fort de se transformer en contrainte. Et qui dit contrainte dit difficultés à fournir des efforts à l'entraînement, à s'investir dans le temps... Alors comment activer au mieux cette notion de plaisir? Par le climat d'apprentissage, la bienveillance de l'éducateur.trice et l'état d'esprit du groupe, d'accord. Mais aussi et surtout par la présence du ballon! Cela peut paraître une évidence. Pourtant, il n'est pas rare de voir des exercices physiques (courses), techniques (file d'attente) ou jeux (rapport numérique trop important) ne permettant pas aux enfants de le toucher suffisamment (ou le toucher tout court). Au détriment de l'implication générale et donc de la progression. L'une des priorités de l'éducateur.trice qui conceptualise son entraînement doit être par conséquent de s'assurer que les contacts avec la boule de cuir vont être fréquents tout au long de sa séance. Comment? Par l'intégration du ballon dans le travail athlétique; par la constitution de groupes réduits sur les ateliers (10-12 joueurs.euses maximum); par la mise en place d'oppositions le plus souvent à faible rapport numérique; par l'aménagement de jeux avec plusieurs cibles (mini-buts); par l'absence de files d'attente sur certains ateliers, etc. Plus de plaisir, donc, mais aussi plus de progression car plus de répétitions (contrôles, passes, frappes, etc.). ■

## Exercice pratique et prise de conscience

Faire toucher plus de fois le ballon aux enfants n'est pas uniquement du fait de l'éducateur.trice. Cela résulte aussi d'une prise de conscience des acteurs du jeu. Voici une manière de la provoquer: mettre en place une conservation à 5c5 sur 10 minutes. Sans le dire aux joueurs.euses, demandez à 2 adjoints de comptabiliser le nombre de ballons touchés par chacun durant la séquence. A la fin, communiquez les données à voix haute et demandez à tous de calculer la différence entre celui qui a touché le plus de ballons et celui qui en a touché le moins (à l'échelle d'une séance comportant x séquences de 10 minutes, puis d'une saison comportant x séances...). Qui progressera le plus? Effet garanti. Questionner ensuite les enfants sur ce qu'il faudrait faire pour toucher plus de ballons? Inévitablement, la question des déplacements (être disponible au porteur) va surgir...

## QUE DU PHYSIQUE AVEC BALLON, C'EST POSSIBLE!

Exit les footings, tours de terrain et autres efforts intermittents entre deux coupelles! Il est tout à fait envisageable et même recommandé de développer les différentes qualités physiques avec le ballon. Qu'il s'agisse de vitesse-vivacité (conduite de balle, course + frappe au but, etc.), d'endurance capacité (circuit technique), d'endurance puissance (jeux réduits) et même de coordination (jonglage, tennis ballon, etc.), tout peut être entrepris avec la boule de cuir. Et même s'il s'avère alors plus difficile de quantifier et de personnaliser la charge, le gain en matière de plaisir et d'implication des joueurs.euses assurera les conditions de la progression.



## À RETENIR

🌍 **Le plaisir est le principal carburant** de l'enfant, quel que soit son niveau. Sans lui, moins d'efforts, d'investissement et de progression.

🌍 **Cette notion de plaisir peut être activée** de différentes manières, à commencer par l'omniprésence du ballon dans les

contenus d'entraînement proposés.

🌍 **Toutes les qualités physiques** (vitesse-vivacité, endurance capacité, endurance puissance...) peuvent être travaillées avec ballon (de manière "intégrée").

🌍 **Un travail physique "intégré"**, des groupes réduits, des oppositions le plus souvent à faible rap-

port numérique et avec plusieurs cibles, ou encore l'absence de files d'attente sur les ateliers assurent plus de contacts avec le ballon.

🌍 **Le nombre de contact avec le ballon**, dans le jeu, peut aussi être augmenté par un déplacement plus efficace des joueurs.euses "sans ballon". Pour cela, une prise de conscience est souvent nécessaire.

ENTRAÎNEMENT



# 6 RÈGLES POUR UN BON CLIMAT D'APPRENTISSAGE

**B**eaucoup d'éducateurs.trices se focalisent sur leur "savoir-faire" pour encadrer du mieux possible leur joueurs.euses dans une démarche de progression. Ils sont beaucoup moins à accorder autant d'importance à leur "savoir être" dans une démarche d'épanouissement... Or, l'un ne va pas sans l'autre. Assurer les conditions d'une pratique positive qui veille à développer l'humain autant que le sportif, c'est favoriser l'investissement et la montée en compétence des athlètes dans le temps. Mais comment optimiser ce climat d'apprentissage ? Par l'établissement de six règles principales à toujours avoir en tête et à respecter : la connaissance de son public (les enfants de sa catégorie) et de soi-même (ses propres attentes et émotions); changer sa perception de la compétition, sans la renier, mais en priorisant les objectifs de maîtrise aux objectifs de résultat; accorder un statut positif à l'erreur qui demeure un "outil" indispensable à l'apprentissage et à la progression; poser un cadre de fonction-

nement pour établir des règles et rassurer; faire preuve d'empathie en accordant la même attention (en qualité et en quantité) à chaque enfant; favoriser l'enthousiasme et la concentration, ne pas être toujours dans la critique et la répression. Une sorte de code de conduite qui favorisera inévitablement le climat d'apprentissage pour le bien de tous. Pour une pratique sereine qui assure les conditions de l'épanouissement de l'enfant tout en impactant positivement ses qualités. ■

## Gagner, oui, mais pas à n'importe quel prix

La compétition, ingrédient essentiel, s'inscrit dans un processus de progression où l'adversaire n'est pas un ennemi. Hélas, dans les faits, l'éducateur.trice pense souvent (à juste titre parfois) qu'il sera jugé uniquement sur le fait d'avoir gagné ou perdu avec son équipe... D'où la nécessité de se recentrer sur le projet éducatif du club et sa véritable vocation. Empiler les victoires - même si cela est souhaitable - ne peut en aucun cas devenir l'objet social prioritaire. Ce n'est pas la finalité en plus d'être très réducteur. Les objectifs de moyens ("comment" performer) doivent toujours demeurer prioritaires aux objectifs de résultat.

## À RETENIR

🌐 **Outre le "savoir-faire" de l'éducateur.trice**, le "savoir être" qui assure les conditions d'un bon climat d'apprentissage et de pratique se révèle tout aussi important.

🌐 **Il se situe au cœur du triangle pédagogique** formé par l'éducateur.trice, l'entraîné.e et l'activité.

🌐 **Veiller à développer l'humain autant que le sportif**, c'est favoriser l'investissement et la montée en compétence des athlètes dans le temps.

🌐 **Six principales règles sont à respecter**: connaître son public (ses joueurs.euses) et se connaître soi-même, changer sa perception de la compétition, accorder un statut positif à l'erreur, poser un cadre de fonctionnement, faire preuve d'empathie, favoriser l'enthousiasme et la concentration.

🌐 **Se recentrer sur le projet éducatif du club** et sa véritable vocation, plutôt que de se focaliser les résultats. Prioriser les objectifs de maîtrise et de moyens.

## LES 3 "C" ET LES 3 "P" DE L'ÉDUCATEUR.TRICE

Le climat d'apprentissage et de pratique se situe au cœur du triangle pédagogique formé par l'éducateur.trice, l'entraîné.e et l'activité. Il vise à placer l'enfant au centre de la pratique, devenant plus que jamais acteur de sa performance, de son projet, et bénéficiant pour ce faire de la bienveillance de son encadrement. Le climat d'apprentissage impacte le processus motivationnel de l'enfant et son bien-être. Pour le résumer, on peut évoquer les trois "C" de l'éducateur.trice (Compétence; conscience; confiance) ainsi que les trois "P" (Plaisir de jouer; Progrès; Participation (active) du joueur.euse).

# L'IMPORTANCE DU JEU SANS BALLON

## L'appel déclenche la passe

Au soccer, qui commande? Celui qui a le ballon ou celui qui le réclame? Cette question met en avant la notion d'appel de balle, qui va de pair avec celle de démarquage et de "jeu sans ballon". Seulement voilà, le démarquage n'a rien de si naturel et de si évident. Car être plusieurs à se déplacer dans un espace libre afin de se rendre disponible au porteur sous-entend forcément qu'il n'y en aura qu'un qui recevra effectivement la boule de cuir... Pas les autres, qui seront peut-être moins enclins la fois d'après à se déplacer "pour rien." Tout l'enjeu pour l'éducatrice consiste à faire comprendre à ses joueuses, **1/** que c'est l'appel qui déclenche la passe et non l'inverse; **2/** que les déplacements incessants ne sont pas inutiles. Ils permettent non seulement de proposer plusieurs solutions, mais aussi de créer de l'incertitude pour l'adversaire qui aura plus de mal à défendre.

l'adversaire à qui il sera d'autant plus facile de défendre. Le jeu sans ballon crée les conditions de l'incertitude, fait émerger la solution au porteur dans le but de créer du déséquilibre et de porter le danger, mais permet aussi d'empêcher la progression adverse et de resserrer les lignes pour favoriser la récupération collective du ballon. Mais comment développer cette "qualité" autrement que par la prise de conscience? Le Barça, par exemple, en a fait une véritable marque de fabrique au sein de son académie où tous les athlètes ont pris l'habitude, depuis leur plus jeune âge, de rester "connectés" au jeu, sans jamais s'arrêter. La réponse est dans cet ADN de la Masia: sensibiliser l'enfant, dès les plus petites catégories, à ne pas se déplacer par "intermittence" mais à toujours assurer la continuité du jeu. ■

## À RETENIR

🌐 **Sur un match de 90 minutes**, un joueur.euse a le ballon entre les pieds en moyenne deux à trois minutes. Le reste du temps, il se déplace...

🌐 **Offensivement**, le jeu sans ballon permet d'offrir davantage de solutions au porteur, en créant de l'incertitude pour l'adversaire.

🌐 **Défensivement**, il a pour vocation d'anticiper collectivement la perte de balle, de s'opposer à la progression adverse et de favoriser la récupération du ballon.

🌐 **A l'entraînement, une des manières les plus efficaces** pour inciter l'enfant sans ballon à se déplacer est de limiter le nombre de touches de balle pour le porteur.

🌐 **Un enjeu fort pour l'éducatrice** consiste à faire comprendre à ses joueuses que c'est l'appel qui déclenche la passe et que les déplacements incessants ne sont jamais inutiles.

## LES JEUX À TOUCHES DE BALLE LIMITÉES

L'une des manières les plus efficaces pour inciter l'enfant à se déplacer sans ballon est de limiter le nombre de touches de balle. Pourquoi? Parce que dans le but de conserver le ballon, les partenaires du porteur de balle n'auront pas d'autres choix que de lui proposer des solutions afin qu'il puisse transmettre le ballon en une, deux ou trois touches de balle maximum. Impossible pour lui de le conserver. Attention cependant à ne pas abuser de ce type de "contrainte" afin de laisser de la place également à la "vérité" que représente le jeu "libre" pour favoriser la progression de la technique. L'occupation de l'espace se développe progressivement et que cela demande de la patience.



“ A votre avis, sur un match de 90 minutes, combien de temps, en moyenne, un joueur.euse a-t-il le ballon entre les pieds? ” A cette petite devinette, vos protégés seront sans doute surpris d'apprendre que la réponse est 2 à 3 minutes. “ Cela veut-il dire qu'on ne joue pas au soccer les 87 à 88 minutes restantes? Si. Alors qu'est-ce que l'on fait? C'est ça, on se déplace... ” Quoi de mieux, pour inciter vos joueurs.euses à se mouvoir, que de leur faire prendre conscience, dans un premier temps, de l'importance du "jeu sans ballon"? Sans lui, pas de jeu collectif qui tienne. Sans cette volonté de créer du mouvement autour du porteur, les solutions de ce dernier s'amenuisent et le jeu de votre équipe devient bien trop lisible pour



# 10 CONSEILS POUR OPTIMISER VOTRE SÉANCE

## Ne pas insister si ça ne fonctionne pas

Les éducateurs.trices expérimentés se montrent capables de *switcher* rapidement dans le cas où un exercice ne fonctionne pas. Rien ne sert de s'entêter. Mieux vaut adapter immédiatement le contenu afin de conserver un maximum d'investissement de la part des enfants, plutôt que de vouloir "passer en force", faire "ce qui était prévu", au risque de revoir la qualité de la séance à la baisse. N'oubliez pas que l'éducateur.trice débutant.e cherche à se rassurer, tandis que l'éducateur.trice confirmé rassure ses joueurs.euses...

- 1 Terminer l'installation des ateliers au moins 10 minutes avant le début de l'entraînement. Cela permet à l'éducateur.trice d'entrer sereinement dans sa séance et de se tourner pleinement vers l'accueil des enfants.
- 2 Préparer l'approvisionnement en ballons, en particulier pour les jeux et ateliers se terminant par une frappe. Le but: éviter les temps morts et les renvois de ballons gênants.
- 3 Anticiper toute absence de dernière minute d'un.e collègue éducateur.trice. Comment? En réfléchissant en amont au remplacement d'un des ateliers prévus par une situation où les joueurs.euses seront en quasi-autonomie.
- 4 Distribuez les dossards en début de séance afin de gagner du temps pendant la séance.
- 5 Ne laissez pas le groupe inactif trop longtemps en début de séance (appel des présents, présentation trop longue, etc.).

- 6 N'animez pas votre séance au pas de course dans le but d'y faire "rentrer" tout ce que vous aviez planifié. Fixez-vous un ou deux points clés par thème et n'en variez pas.
- 7 Prévoyez un début de séance dans lequel le ou les enfants retardataires pourront s'incorporer facilement, sans compromettre l'organisation.
- 8 Ne donnez que les consignes essentielles avant un exercice afin de mettre les joueurs.euses en action le plus rapidement possible. Après cette première "phase de découverte", vous pourrez alors apporter de nouvelles règles.
- 9 Maintenez la concentration des enfants pendant les temps faibles en leur demandant de poser systématiquement les ballons lorsque vous intervenez devant eux.
- 10 Systématisez et faites respecter un protocole de fin de séance commun à tous les joueurs.euses, afin que cela ne soit pas toujours les mêmes, par exemple, qui ramassent le matériel. ■

## UN MATÉRIEL COLORÉ ET CLAIREMENT DISPOSÉ

Les éducateurs.trices ont souvent tendance à sous-estimer l'effet d'un matériel clairement installé et mis en valeur (couleur, disposition, nature de l'objet...) sur la motivation des joueurs.euses à entrer dans la séance. Surtout chez les plus jeunes qui font le lien inconsciemment entre "couleurs" et "jeux", habitués aux jouets bariolés depuis leur tendre enfance. Or, rappelons-le une nouvelle fois, le plaisir est le premier moteur de l'enfant qui joue au soccer. Alors tout est bon pour l'activer!

## À RETENIR

🌍 **Se délester au maximum de l'organisation** de la séance (pose du matériel notamment) afin de se montrer immédiatement disponible physiquement et mentalement pour les enfants.

🌍 **Pour l'éducateur.trice, il s'agit souvent d'anticiper** des "imprévus prévisibles" afin de réussir chacune de ses séances.

🌍 **Toujours privilégier la qualité** à la quantité dans le contenu d'entraînement qui est proposé.

🌍 **Favoriser la mise en action rapide** des joueurs.euses par une courte présentation de la séance et des consignes de départ minimalistes sur les ateliers.

🌍 **Éviter les temps morts** sur et entre les ateliers (approvisionnement des ballons, constitution des groupes, etc.)

# LES TEMPS DE JEU ET LES POSTES

**V**oilà deux notions qui posent souvent question aux parents ainsi qu'aux enfants eux-mêmes. Les temps de jeu en compétition et les postes occupés sur le terrain peuvent être source d'incompréhension et de tension. Pourtant, s'agissant des premiers cités, la règle devrait être toujours la même: dans le soccer des jeunes et à fortiori à un niveau amateur, l'éducatrice doit assurer le même temps de pratique pour tous, indépendamment du talent de chacun. Pas question de laisser le meilleur élément sur le terrain tandis que celui qui éprouve plus de difficultés se morfond une grande partie du match sur le

## GARDIEN: PAS DE SPÉCIALISATION AVANT 10-12 ANS

Difficile pour un enfant de 7, 8 ou 9 ans d'avoir conscience réellement des exigences et spécificités qui entourent le poste de gardien de but. Raison pour laquelle ils sont beaucoup à démarrer dans les buts avant de finir dans le champ deux, trois ans plus tard ! Face à un tel constat, il est préférable de faire "tourner" les joueurs.euses dans les buts, histoire de faire naître pourquoi pas de futures vocations, tout en développant les habiletés technique (et tactiques) des futurs goals dans le champ. Qualités ô combien importantes dans le soccer à 11 de nos jours.

banc ! Il en va de la responsabilité et de la bienveillance des encadrants. Moins évident à gérer, l'attribution des postes avant et pendant la rencontre. Bien sûr, chaque joueuse a ses préférences et il est admis que tous et toutes se montrent plus ou moins habiles et efficaces dans certaines zones du terrain. Seulement voilà, jusqu'à ce que l'on assiste réellement à une spécialisation au poste, généralement à partir de l'entrée dans le soccer à 11, la polyvalence doit être de mise. En effet, chaque joueuse doit appréhender régulièrement d'autres responsabilités sur le terrain, d'autres espaces et formes de déplacements, d'autres angles de passe, etc. Comme à l'école où l'enfant aborde dans un premier temps toutes les matières afin de se constituer un "bagage" général et fondamental avant d'affiner la nature de son apprentissage avec les années, la logique est similaire en soccer. Reste à l'expliquer aux joueurs.euses. Et à leurs parents. ■

## Avoir la même considération pour tous

Il est tentant pour l'éducatrice de faire entrer son élément le plus faible lorsque le score est déjà acquis ou de le positionner systématiquement sur un côté afin d'éviter qu'il ne perde des ballons "chauds" dans l'axe du terrain. Il s'agit d'une erreur. L'enfant n'est pas dupe et, en plus des difficultés (peut-être seulement passagères) qu'il éprouve à baller au pied, il aura moins de chances que les autres de progresser (car il se cantonne au même rôle) et risque une perte de confiance qui peut remettre en cause son désir de pratiquer le soccer en club.

## À RETENIR

🌐 **Chez les jeunes**, à un niveau amateur, l'éducatrice doit assurer le même temps de jeu pour tous, indépendamment des qualités de chacun.

🌐 **L'élément le moins en avance** ne doit pas entrer en jeu uniquement lorsque le score est favorable, ni systématiquement sur un côté.

🌐 **Jusqu'au soccer à 11**, il est recommandé de faire connaître tous les postes aux enfants de façon à ce qu'ils appréhendent d'autres espaces, d'autres types d'efforts, d'autres responsabilités, d'autres angles de passe, etc.

🌐 **Il est important d'expliquer ce fonctionnement** (temps de jeu et postes) aux joueurs.euses ainsi qu'à leurs parents, afin de prévenir toute incompréhension et tension.

🌐 **En club, les enfants peuvent évoluer dans les buts à tour de rôle**, ce qui aidera à faire naître des vocations tout en développant leurs qualités dans le champ.



# LA CAUSERIE D'AVANT-MATCH

**C**hez les plus jeunes, la "causerie" doit être réduite à sa plus simple expression. Inutile de se lancer dans de grands discours ni parler "tactique"! L'enfant veut simplement aller jouer, sans contraintes ni "boule au ventre" comme s'il devait "passer un examen...". Ici, l'objectif de l'éducatrice se limite à (re)poser le cadre de la pratique, à instaurer un climat bienveillant, sécurisé, à créer l'enthousiasme et à rappeler certaines règles de bonne conduite. Plus tard, lorsqu'on approche du soccer à 11, la causerie va revêtir progressivement un caractère plus pédagogique. Il est alors utile, par exemple, de rappeler ce qui a été travaillé la semaine afin de fixer les objectifs de moyens sur le match (ce qu'on attend des joueurs.euses). Cette intervention qui se tient généralement quelques instants avant le match ne doit pas durer plus de 7 à 10 minutes (au-delà, l'enfant entend mais n'écoute plus)... La causerie est aussi un rituel dont la vocation est de faire basculer menta-

lement l'athlète dans la compétition et créer les conditions de la motivation. Pour que le propos soit à la fois synthétique, cohérent et impactant, l'éducatrice doit bien la préparer. Pour finir, rappelons qu'il peut être judicieux d'utiliser des supports visuels tels que la vidéo afin d'éveiller l'intérêt des jeunes joueurs.euses, très sensibles au monde de l'image. Enfin, rappelez-vous que si une bonne causerie ne permet pas de "gagner" un match, elle représente une mise en condition qui favorise la capacité des joueurs.euses à exploiter au maximum leur potentiel. ■

## Langage verbal et non verbal

"Ce que vous êtes crie plus fort que ce que vous dites." Voilà une citation qui colle parfaitement à l'exercice de la causerie où l'éducatrice est en "représentation." En d'autres termes, le message qu'il adresse n'est pas seulement formulé par des mots; il est aussi incarné par une voix, des gestes, une posture... En avoir conscience revient à effectuer un premier pas vers une démarche de progression. D'où l'importance pour l'éducatrice de bien préparer sa causerie, sur le fond comme sur la forme!

## COMBATTRE LA ROUTINE

A chaque avant-match sa causerie. Autant dire que ce rendez-vous ritualisé se répète maintes fois à l'échelle d'une saison. Au risque de finir par ennuyer les enfants et d'altérer par conséquent son "efficacité." Aussi, il est conseillé à l'éducatrice d'en faire varier régulièrement la forme pour surprendre et combattre la routine. Comment? En introduisant de la vidéo, en adoptant un ton très différent, en faisant intervenir une autre personne, en changeant le lieu de la causerie, etc. Faites preuve de créativité!

## À RETENIR

🌐 **Chez les plus jeunes,** la causerie se limite à poser le cadre, instaurer un climat positif et à susciter l'enthousiasme. Pas de discours technique!

🌐 **A l'approche du soccer à 11,** la causerie prend une tournure plus pédagogique. Elle sert notamment à fixer des objectifs de moyens en faisant le lien avec ce qui a été travaillé la semaine.

🌐 **La causerie, qui ne doit pas excéder**

**7 à 10 minutes,** a aussi pour vocation de faire basculer mentalement l'enfant dans la compétition et créer les conditions de la motivation.

🌐 **Lorsqu'on s'adresse à ses joueurs.euses avant un match,** le message n'est pas seulement véhiculé par des mots; il est aussi incarné par une voix, des gestes, une posture...

🌐 **Changer régulièrement la forme** de la causerie permet de surprendre les joueurs.euses, d'éveiller leur intérêt et ainsi de combattre la routine.

# “BIEN FAIRE” DE LA COMPÉTITION

**D**ans les catégories de jeunes, la compétition est-elle une finalité, l'aboutissement du travail réalisé la semaine à l'entraînement? La réponse est non. Elle représente un “outil” mis au service de l'épanouissement, de la progression et du plaisir des joueurs.euses. Bien sûr, il est normal de vouloir s'imposer à l'adversaire et gagner. Comme dans toute discipline sportive, la pratique du soccer accouche d'un gagnant et d'un perdant. Il ne s'agit pas de le renier. Simplement, le simple fait de “dédramatiser” la compétition auprès de l'enfant et de ses parents va avoir un impact très positif sur la prise de risque et d'initiative sur le terrain, sur la capacité à tenter des choses sans craindre de se tromper, etc. Restent l'envie de “jouer” et de se faire plaisir! Autant d'éléments favorables à la progression des jeunes athlètes. L'éducatrice, par son discours et sa posture est le premier responsable de ce climat de pratique. Pas question de hisser la notion de plaisir tout en

## CRIER, POUR QUOI FAIRE?

Plusieurs études internationales ont permis de démontrer que la plupart des éducateurs.trices qui vocifèrent depuis la touche expriment en réalité une forme d'impuissance face aux événements. Des cris en écho à leur manque de compétence? Sans doute. Toujours est-il qu'en plus d'être inutiles, ces hurlements s'avèrent à la fois contre-efficaces voire contre-productifs. Dans le feu de l'action, un enfant entend mais n'écoute pas. Et quand bien même il se rend compte de la colère de son éducateur.trice, alors la peur et la perte de confiance guettent, allant à l'encontre de la réalisation d'une performance... Voilà pourquoi il est plutôt conseillé de s'adresser calmement à ses joueurs.euses pendant un temps mort ou à la pause.



haut de ses priorités, puis de gesticuler et crier depuis le bord du terrain à la moindre occasion ratée! “Bien faire” de la compétition, c'est aussi et avant tout savoir gérer ses émotions. L'éducatrice qui a peur transmet sa peur; il ou elle transmet cette forme de nervosité sur le terrain... A l'inverse, si l'enfant perçoit qu'il peut prendre part au match en toute sérénité, avec la bienveillance de l'encadrement et de ses proches, alors il évoluera sans retenue, sans inhibition, et donnera sa pleine mesure. ■

## Respecter “tous” les acteurs du jeu

“Bien faire” de la compétition n'est pas seulement à mettre en lien avec ce qui est produit sur le terrain en vue d'obtenir un résultat. C'est aussi un comportement à adopter, au sens large, qui doit aller de pair avec le rôle éducatif et social du club de soccer. Ainsi, le respect du partenaire, de l'adversaire, des éducateurs.trices, de l'arbitre et des parents sont des critères essentiels à la bonne pratique. L'éducatrice doit y veiller et ne pas oublier de souligner tout comportement fair-play ou au contraire répréhensible. Cela entre complètement (aussi) dans le cadre de sa mission.

## À RETENIR

🌐 **La compétition est avant tout un “outil”** mis au service de l'épanouissement, de la progression et du plaisir des joueurs.euses

🌐 **“Dédramatiser” la compétition**, sans

la renier, a un impact positif sur la prise de risque et d'initiative sur le terrain, sur l'envie de “jouer” et de se faire plaisir.

🌐 **Par son discours et sa posture**, l'éducatrice est le premier responsable de ce climat de pratique.

🌐 **Crier depuis le bord du terrain** s'avère le plus souvent inutile voire contre-productif.

🌐 **Bien faire de la compétition**, c'est aussi un comportement à adopter qui va de pair avec le rôle éducatif et social du club, dans le respect de tous les acteurs du jeu.

# L'ERREUR COMME OUTIL D'APPRENTISSAGE

**N**ous avons déjà eu l'occasion de le répéter à plusieurs reprises dans ce document: l'erreur est un "matériau" utile à la construction des compétences, que ce soit dans la vie personnelle, dans le parcours professionnel, ou dans la pratique d'un sport de compétition! Celui qui ne tente pas ne se trompe jamais; mais celui qui ne tente pas ne progresse pas... Voilà pourquoi le fait d'inhiber un enfant en lui donnant l'impression qu'il n'a pas le droit à l'erreur est très certainement la pire des postures pédagogiques à adopter pour l'éducateur.trice de soccer. Il ne s'agit pas ici de favoriser l'erreur mais de l'accepter pour ce qu'elle est: un échec transitoire vers l'apprentissage et la réussite. A condition de savoir la relever et la corriger correctement au bon moment. A condition aussi de ne pas se focaliser uniquement sur elle! Car la nécessaire prise d'initiative (qui génère de l'erreur) réclame aussi une bonne dose de confiance en soi. Aussi, que ce soit pendant ou après l'entraînement, le match, l'éducateur.trice ne doit pas se concentrer uniquement sur

ce qui ne fonctionne pas ou n'a pas fonctionné. Pour lui et ses joueurs. euses, il s'avère tout aussi important de renforcer les acquis en soulignant ce qui est ou a été bien réalisé, tant individuellement que collectivement. Une démarche qui participe inévitablement à faire de la séance et du match un "bon moment" à passer. De quoi permettre à l'enfant de tenter sans peur de se tromper. Bref, de prendre du plaisir et de progresser! ■

## LE CANAL + / - / +

Voici une petite gymnastique mentale à adopter qui permet de mieux faire accepter la critique: démarrer sa phrase par un aspect positif, poursuivre en soulignant l'erreur qui a été commise, puis conclure par nouvel élément positif. En pratique, voilà ce que cela donne: "Tom, tu as une bonne frappe; mais ici ta passe longue est ratée parce que tu t'es précipité; prends le temps de lever la tête et tes qualités te permettront d'être beaucoup plus précis." C'est beaucoup mieux que: "Tom, ta passe est ratée, tu ne lèves pas la tête!"

## Questionner pour mieux enseigner

Non seulement l'erreur n'est pas un problème en soi mais elle constitue une véritable opportunité pour l'éducateur.trice dans le processus d'apprentissage de l'enfant. Par exemple, à la mi-temps ou à la fin d'un match, elle lui permet non pas de dire au joueur.euse ce qu'il ou elle aurait dû faire, mais de l'inciter à trouver la réponse tout.e seul.e. C'est la pédagogie du questionnement. La démarche est tout aussi valable à l'entraînement et permet d'ancrer plus facilement une solution dès lors qu'elle provient de l'enfant lui-même.

## À RETENIR

🌐 L'erreur est un "matériau" utile à la construction des compétences, quel que soit le domaine.

🌐 Inhiber un enfant en lui donnant l'impression qu'il n'a pas le droit à l'erreur est la pire des postures à adopter.

🌐 Ne pas se concentrer uniquement sur les erreurs, mais renforcer aussi les acquis en soulignant ce qui est ou a été bien réalisé.

🌐 Le canal "+ / - / +" permet de mieux faire accepter la critique. A expérimenter!

🌐 L'erreur représente l'opportunité pour l'éducateur.trice non pas de dire à l'enfant ce qu'il aurait dû faire, mais de l'inciter à trouver la réponse par lui-même. C'est la pédagogie du questionnement

# PARENT, LE GUIDE DE LA BONNE CONDUITE

“ Est-ce que tu t'es bien amusé ? ” Voilà la première question centrale et fondamentale que tout parent devrait poser à son enfant à la fin de chaque entraînement et match de soccer. Exit le résultat ou les statistiques individuelles ! Le papa et la maman doivent faire comprendre très tôt à leur protégé que le plaisir constitue la principale ressource dans laquelle il peut puiser à coup sûr pour progresser et performer dans son sport favori. Une posture qui réclame par ailleurs de se montrer cohérent durant la compétition. Ce qui revient à encourager et valoriser les bonnes actions depuis la tribune, plutôt que de pester et blâmer les erreurs commises sur le terrain. La présence des parents doit rassurer les jeunes joueuses et non pas constituer une source de pression supplémentaire ! La fameuse peur de mal faire et d'être jugé... Un enfant qui joue en ayant le sentiment de “passer un examen” devant ses parents restera dans sa zone de confort afin d'éviter au maximum les erreurs qui pourraient lui être reprochées.

## TU SERAS CHAMPION, MON FILS!

Connaissez-vous le syndrome de réussite par procuration ? Bien connu en psychologie, il s'agit d'une dérive dans laquelle les parents sur-investissent et sur-stimulent les talents et la réussite de leurs enfants dans le domaine sportif (mais pas que) au point de les conduire à une attitude excessive dans le suivi de la pratique et à faire passer au second plan la notion d'épanouissement. Ce destin par procuration mène le plus souvent à l'échec et à l'arrêt de la pratique lorsque l'enfant prend conscience que cette “histoire” n'est pas la sienne mais celle de ses parents.

Ce qui revient à dire qu'il tentera moins, fera preuve de moins d'initiatives, le tout aux dépens de sa progression. C'est ce qu'on appelle le “joueur d'entraînement.” Celui qui brille la semaine dans l'intimité de la séance, mais qui se recroqueville le week-end sous le regard possiblement réprobateur de ses proches. Quel dommage! ■

## L'éducateur.trice entraîne, le parent encourage

Cela peut paraître une évidence mais la réalité est parfois tout autre. Trop souvent, des parents ne peuvent s'empêcher de “téléguider” leur enfant depuis le bord du terrain en leur donnant des consignes pas toujours opportunes... Problème, l'enfant est “programmé” pour obéir à son papa et à sa maman; il aura donc tendance à suivre leurs directives alors que celles-ci sont peut-être en total contradiction avec celles de l'éducateur.trice ! Or, jusqu'à preuve du contraire, la compétence “technique” est à mettre au crédit de ce dernier ou cette dernière...

## À RETENIR

🌐 **La première interrogation d'un parent vis-à-vis de son enfant** après un match de soccer devrait toujours de savoir s'il s'est bien amusé, quel que soit le score ou les statistiques.

🌐 **En compétition, le parent est là pour encourager et valoriser**, pas pour pester ou blâmer. Sa présence doit rassurer et non pas être source de pression !

🌐 **Un enfant qui joue en ayant le sentiment de “passer un examen”** devant ses parents restera dans sa zone de confort afin d'éviter au maximum les erreurs qui pourraient lui être reprochées. Aux dépens de sa progression.

🌐 **Eviter de “téléguider” son enfant** depuis le bord du terrain en lui donnant des consignes qui peuvent s'avérer en contradiction à celles de l'éducateur.trice !

🌐 **Gare au syndrome de réussite par procuration** qui conduit les parents à une attitude excessive dans le suivi de la pratique de leur enfant, faisant fi de la notion d'épanouissement.





[WWW.SOCCERQUEBEC.ORG](http://WWW.SOCCERQUEBEC.ORG)