

FOOT DEV' N°2

POUR LE DÉVELOPPEMENT DU FOOTBALL AMATEUR



SPORT

Priorité à la technique

ADMINISTRATION

Structure et label école de football

Redonner de l'importance à la formation des enfants

Relation stratégique entre les parents et le club

SANTÉ

Sport et développement de l'enfant

**Le futur
de votre club
dépend
d'une école
de foot
structurée**

27, rue Saint André
des Arts - 75006 PARIS
Tél. : 01 43 29 03 04
www.ed-amphora.fr



**SPORTS
FORME et SANTÉ**
Catalogue gratuit sur demande

Des livres de Foot pour les éducateurs et les entraîneurs

NOUVEAUTÉS AVRIL ET MAI 2005

FOOTBALL
ENTRAÎNEMENT POUR TOUS



code: **675 - 22.80 €**

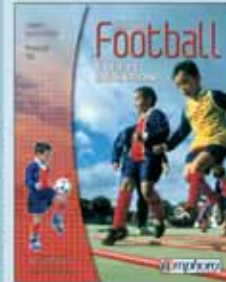
FOOTBALL PERFECTIONNEMENT TACTIQUE



code: **676 - 21,80 €**

Principes généraux,
250 exercices et jeux

L'auteur propose un second manuel sur l'entraînement tactique, en allant plus loin dans le niveau de pratique. Il présente les connaissances nécessaires puis des exercices et jeux pour passer de l'initiation au perfectionnement.



**ÉCOLE DE FOOTBALL
EVEIL ET INITIATION**
352 pages, 620 croquis.
code: **600 - 24,80 €**



**FOOTBALL - INITIATION
ET PERFECTIONNEMENT
DES JEUNES**
192 pages, 192 schémas.
code: **581 - 19,10 €**



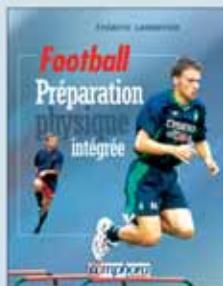
PRÉPARATION ET ENTRAÎNEMENT DU FOOTBALLEUR

TOME 1
LES PRINCIPES GÉNÉRAUX
 208 pages, 300 croquis et dessins.
 code: **603 - 19,80 €**

TOME 2
LA PRÉPARATION PHYSIQUE
 192 pages, 200 croquis et dessins.
 code: **604 - 22,60 €**



TOME 2
LA PRÉPARATION PHYSIQUE
192 pages, 200 croquis et dessins.
code : **604 - 22,60 €**



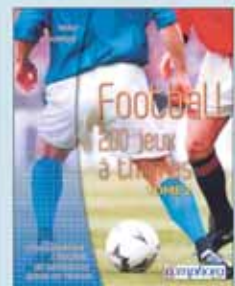
**FOOTBALL - PRÉPARATION
PHYSIQUE INTÉGRÉE**
224 pages, 236 schémas.
code : **549 - 20,60 €**



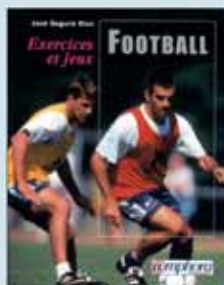
**FOOTBALL - ENTRAÎNEMENT
TACTIQUE**
144 pages, 210 croquis.
code: **601 - 18,50 €**



**FOOTBALL - ÉCHAUFFEMENT
AVEC BALLONS**
144 pages, 170 schémas.
code : **625 - 18,50 €**



**FOOTBALL - 200 JEUX
À THEME (tome 2)**
224 pages, 200 schémas.
code: **626 - 19,80 €**



**FOOTBALL -
EXERCICES ET JEUX**
352 pages, 1009 croquis.
code: **554 - 23,60 €**



**FOOTBALL - ENTRAÎNEMENT
À LA ZONE**
160 pages, 200 croquis.
code: **639 - 19,50 €**



**CARNET DE L'ÉDUCATEUR
DE FOOTBALL**
128 pages en 2 coul.
(210 x 297 mm)
code: **468 - 14,50 €**



**GUIDE PRATIQUE
DU GARDIEN DE BUT**
160 pages, 382 photos et schémas.
code: **557 - 19,10 €**

En vente en librairies, magasins de sports internet (www.ed-amphora.fr) ou par correspondance
en nous retournant ce bon de commande, **accompagné de votre règlement**, aux
Éditions Amphora / VPC - 27, rue St. André des Arts - 75006 Paris

Club: _____

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville:

Merci de joindre à ma commande: ☐ une facture ☐ le catalogue Amphora

Titres ou codes sélectionnés	Qtés	Prix unit.	Prix total
Ajoutez 3 € de frais de port pour le 1 ^{er} exemplaire et 1 € par exemplaire supplémentaire.			Frais de port
 Foot Dev 03/06			TOTAL

foot'dev

Madame, Monsieur,

L'équipe de FOOT DEV est heureuse de vous présenter ce nouveau magazine qui, nous l'espérons, saura répondre à vos attentes.

Cette revue, innovante, sera un outil de travail privilégié pour votre club. Sans équivalent sur le marché, FOOT DEV n'entend pas entrer dans la catégorie presse d'actualité sportive, mais se fixe comme objectif de vous accompagner dans la progression de votre club.

Notre travail consistera ainsi à devenir une référence dans la gestion de vos préoccupations quotidiennes, à identifier vos problèmes - au sens le plus large du terme - afin de vous apporter des réponses que nous souhaitons à la fois théoriques, concrètes et originales. Dans cette perspective, nous rencontrerons des professionnels, qui avec leur regard pratique et compétent, vous aideront dans l'application des solutions proposées, toujours en réponse aux questions concernant la vie quotidienne de votre club.

Nous avons sélectionné trois catégories de sujets, aisément repérables par leur code couleur, relevant de la vie quotidienne d'un club :

- **SPORT**
- **ADMINISTRATION**
- **SANTÉ & SOCIAL**

À chaque parution, ces trois rubriques seront représentées par au moins un article. Ainsi, à chaque numéro, tous les membres de l'association trouveront des informations dont ils sauront bénéficier.

Sept numéros seront publiés par an (entre août et juin). Notre revue sera accessible par abonnement uniquement, et sera envoyée directement au siège du club ou à l'adresse choisie par le dirigeant. Le tarif de base est fixé à 50 € TTC, investissement raisonnable s'il est rapporté au budget global du club. Les détails et le bulletin d'abonnement sont disponibles en dernière page de ce numéro. Nous vous y proposons un tarif avantageux soumis à conditions.

Nous sommes convaincus que ce magazine saura répondre à vos nombreuses interrogations, et que FOOT DEV deviendra rapidement un partenaire de choix qui vous accompagnera au quotidien dans la vie de votre club.

Pour plus d'informations sur notre démarche, vous pouvez nous joindre par courrier postal

SPORT DEV : 6 Rue Anastase - 75003 Paris

ou par mail : sportdevparis@hotmail.fr

Clyde FLEMING,
Directeur d'édition
Rédacteur en chef

Directeur de la publication, rédacteur en chef : **Clyde Fleming**

Conception graphique : **AlphaStudio** (La Rochelle)

Imprimé par : **EPEL** - Z.I. Des Joncaux - 64700 Hendaye

n° ISSN en cours d'enregistrement

n° CPPAP : 0108K87503

sommaire

foot'dev


6-12

SPORT

L'apprentissage technique
chez les enfants

13-23

ADMINISTRATION

Structurez votre école de foot **13**

Label qualité école de foot **16**

Redonner à la formation
ses lettres de noblesse **20**

Savoir communiquer avec les parents **22**

24-26

SANTÉ

Particularités physiologiques
de l'enfant et pratiques sportives

27-29

TRIBUNE LIBRE

Le livre du mois **27**

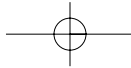
Présentation de Foot Citoyen
par Didier Roustan **28**

Conclusion **30**

Comment recevoir Foot'Dev ?
Bulletin d'abonnement..... **31**

Rédacteurs : Clyde Fleming, Marianne Ducimetière, Pascale Prévost, Odon Molouba

Conseillers techniques : Harold Merhni, Régis Molouba, Damien Combier, Estelle Jannerot



Madame, Monsieur,

Dans ce premier numéro, nous avons décidé d'attirer votre attention sur ce qui doit être la clé de voûte de la réussite sportive de votre club : la formation des jeunes enfants. Les catégories d'enfants de moins de 11 ans sont à la fois spécifiques d'un point de vue sportif (effectifs réduits, croissance, mixité...), administratif (mise en place d'une école de football), mais aussi au niveau de l'intégration des parents dans l'environnement du club (déplacements, événements...). Nous aborderons les stratégies à mettre en place pour une construction à long terme de votre politique sportive. Peu de clubs ont la capacité d'attirer des joueurs confirmés dans leur effectif. C'est pour cela que nous insistons sur le fait que l'avenir de vos résultats sportifs dépend essentiellement de votre capacité à former efficacement les joueurs qui composeront l'effectif senior dans quelques années. La première marche de cette construction pyramidale repose sur les jeunes enfants. Pourquoi pyramidale ? Nous savons tous qu'il faut beaucoup d'enfants au départ pour peu de bons joueurs à l'arrivée. Ainsi, si vous négligez cet aspect, vous risquez d'affaiblir le niveau de vos catégories adolescentes et adultes dans les années à venir. La formation repose évidemment sur un enseignement sportif de qualité, mais il ne faut pas pour autant négliger la structuration de votre école de football, sans laquelle vous ne pourrez exploiter

pleinement le potentiel de votre club. Comme à notre habitude, nous commencerons par aborder l'aspect sportif de la formation des jeunes enfants. La priorité doit être portée sur l'apprentissage technique du Football. C'est ce que nous appelons communément les fondamentaux, à savoir la passe, le jongle, le contrôle, la tête... Il est bien entendu que sans qualité technique individuelle on ne peut jouer collectivement. Le travail physique doit toujours être intégré dans les jeux techniques.

Dans un deuxième temps, nous vous présenterons la structure d'une école de football et les principes de son fonctionnement. Puis, nous vous présenterons le nouveau label qualité Ecole de Football de la Fédération et nous vous montrerons pourquoi son obtention peut s'avérer essentielle pour votre club. Vous trouverez de nombreuses informations utiles aux premières démarches de labellisation. Le club de l'EBNSP a gentiment accepté de nous accueillir pour nous expliquer le but de cette labellisation et les premiers résultats.

Nous avons eu l'honneur de rencontrer François GIL (Responsable de la section amateur du PSG) avec qui nous avons abordé de nombreux sujets autour du monde de l'enfant. Il évoquera avec nous le fonctionnement d'une école de football, et les responsabilités des clubs et des éducateurs dans la formation sportive et humaine des jeunes enfants.

Pour clore la partie administrative, nous nous sommes penchés sur la relation entre le club et les parents, en vous proposant des conseils pour améliorer votre communication, votre manière de les informer et de les impliquer dans la vie du club.

La rubrique santé est consacrée aux spécificités de la pratique du sport chez les jeunes enfants : les éléments physiologiques propres à ce public, les bienfaits de la pratique sportive mais aussi les dangers liés à des entraînements inappropriés.

À la fin de notre revue, Didier ROUSTAN nous présente l'association FOOT CITOYEN et nous explique en quoi il devient urgent d'agir en faveur de l'éducation civique des enfants.

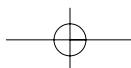
Enfin, nous vous ferons découvrir le "Livre du mois" afin que vous puissiez approfondir les sujets abordés dans ce numéro. Il concerne l'aspect sportif et la planification d'une saison d'entraînement pour les catégories Débutants, Poussins et Benjamins.

Bien que de nombreuses questions restent en suspens, nous avons privilégié le traitement de celle qui nous semble essentielle : poser et améliorer les fondations de votre club.

L'ensemble de l'équipe FOOT DEV vous souhaite une bonne lecture.

*Clyde FLEMING,
Directeur d'édition
Rédacteur en chef*

éditorial



L'apprentissage technique chez les enfants

Points centraux de la formation à la française, la technique et la tactique sont les aspects les plus importants à travailler chez les jeunes. Or une tactique ne peut être mise en place qu'à partir du moment où vos joueurs sont capables de faire plusieurs passes de suite. C'est donc par la base, les fondamentaux techniques, que les éducateurs doivent commencer la formation des plus jeunes. Les exercices de contrôle de balle, de passe, de conservation du ballon sont autant de points qui doivent être travaillés dès le plus jeune âge. Il faut commencer par des exercices

simples. Toutefois il faut garder à l'esprit que la structure de ces exercices sera reprise tout au long de la formation du joueur, avec une progression dans la difficulté.

Votre rôle d'éducateur est déterminant puisque vous posez les fondations qui permettront à vos joueurs de progresser dans les meilleures conditions.

Nous remercions l'intervention de Philippe HUET (responsable de l'école de football du RED STAR FC 93) et François GIL (directeur de la section amateur du PSG).

En résumé

- *La technique avant tout*
- *Expliquez le contenu et l'intérêt de la séance*
- *Mettez en place les bases qui suivront la carrière des joueurs*

DÉBUT DE SÉANCE : CAUSERIE ET ÉCHAUFFEMENT

La causerie de début de séance est un moment stratégique, le plus approprié pour capter l'attention des jeunes footballeurs. Les éducateurs doivent mettre à profit ce temps d'écoute et d'échanges pour rappeler les règles de comportement, d'implication et de sérieux. Le temps de concentration est limité chez les jeunes enfants : allez droit au but dans toutes vos explications. Insistez sur l'intérêt et de l'objectif de leur présence au club : ils viennent pour s'amuser mais aussi et surtout pour apprendre les bases d'un sport. Les enfants ont besoin de savoir, de comprendre... Leurs questions, parfois surprenantes, ne doivent



pas être prises comme une mise en cause de vos qualités d'éducateur mais plutôt comme une démonstration du doute qui les habite. Il est maintenant temps de passer aux choses sérieuses.

L'échauffement est primordial, comme nous le verrons dans un article consacré à ce sujet,



car il permet de mettre le corps et l'esprit en situation d'efforts physiques, efforts qui ne sont pas naturels. L'éducateur doit faire comprendre aux enfants l'importance de cette mise en condition. Même si les accidents musculaires sont relativement rares et peu graves à cet âge, ils doivent apprendre à respecter cette préparation, à respecter leur corps. Le Dr JOUSSELLIN (responsable médical de l'INSEP) nous a révélé que les plus grands champions s'échauffent souvent à l'identique de ce qu'ils ont appris enfant. Donnez-leur de bonnes habitudes. Les exercices présentés ne sont pas révolutionnaires mais suivront le joueur toute sa carrière. Après quelques longueurs de terrain, le premier exercice à proposer est la montée de genou. Ce travail échauffe les quadriceps (muscles avant de la cuisse) et les mollets. Faites effectuer à vos joueurs 10 secondes de montée de genou puis 10 secondes de course lente. Répétez ce cycle 3 fois pour une durée totale d'une minute. Suivez le même protocole pour l'exercice de talon-fesse, exercice qui permettra de mettre en action les ischio-jambiers (muscles arrière de la cuisse). Pour finir, une petite séquence de pas chassés fera travailler les adducteurs. Demandez aux enfants de faire une série pied gauche en avant pendant 10 secondes puis pied droit en avant 10 secondes. Triplez ce cycle afin d'obtenir 1 minute de travail spécifique. Après, pendant 2 à 3 minutes, demandez à vos joueurs de s'étirer, plus particulièrement les muscles mis à contribution lors de l'échauffement. Une fois de plus, veillez à la bonne réalisation de ces étirements, qui réclament des consignes strictes de placement et qui répondent à des lois mécaniques précises. Nous y reviendrons dans un prochain numéro de FOOT DEV.

En moins de 10 minutes, vous aurez travaillé à la prévention des blessures. Les muscles cités sont les plus vulnérables chez le footballeur. Il n'y a pas de remède miracle mais un bon échauffement et un temps adapté pour les étirements peuvent contribuer à la bonne qualité musculaire du sportif et donc lui éviter des blessures.



LES FONDAMENTAUX : LE CONTRÔLE DU BALLON

S'il n'existait qu'une seule Vérité dans le football, elle serait la suivante : pour développer du jeu, il faut apprendre à contrôler le ballon ! Combien de fois avons-nous entendu Michel PLATINI mettre en avant la qualité du contrôle en commentant les rencontres d'équipes professionnelles ? Ce qui est vrai pour les pros l'est forcément pour les enfants. En effet, il est inutile de parler de schémas tactiques, de travail physique, ou toute autre chose, tant que vos joueurs ne sont pas capables de réceptionner et de transmettre convenablement le ballon. A partir de là, attachez-vous à mettre en place des exercices simples de contrôle du ballon, et à les répéter à chaque séance.

Pour commencer avec un exercice simple, formez des groupes de deux joueurs avec un ballon par groupe. Demandez-leur de se faire des passes tout en restant statiques. Cette contrainte d'immobilité impose la précision dans le geste. Une fois que vous sentez vos joueurs à l'aise avec l'exercice, introduisez d'autres contraintes comme le contrôle du ballon d'un pied et la passe de l'autre, l'utilisation du pied faible pour la passe, l'échange sans contrôle... N'hésitez pas à faire appel à votre imagination pour rendre l'exercice plus attrayant, et à complexifier au fur et à mesure des progrès réalisés.

Un deuxième type d'exercice de contrôle peut être effectué de la manière suivante. Formez des groupes de deux joueurs qui se

font faces. L'exercice consiste à demander à l'un des deux joueurs d'envoyer le ballon à la main vers son co-équipier. Ce dernier devra contrôler le ballon avec une partie déterminée du corps et le renvoyer à son partenaire. La difficulté de cet exercice reposera sur la contrainte imposée au niveau du renvoi de ballon. L'exercice sera simple si vous demandez uniquement un contrôle puis passe à terre, et plus difficile si vous demandez à vos joueurs de contrôler et passer sans que le ballon ne touche terre. Ce sera à vous d'apprécier ce que vos joueurs sont capables de faire. N'oubliez jamais qu'il faut adapter les exercices au niveau des joueurs, l'inverse étant malheureusement impossible !

Dès que vos enfants sont aptes à effectuer cet exercice, vous pourrez le décliner en y ajoutant les contraintes suivantes :

- contrôle de la cuisse
- contrôle de la poitrine
- tête



Contrôle de la cuisse

Etape 1 - Demandez à ce que l'envoi du ballon soit correct. En effet, même si en match la qualité de passe n'est pas toujours parfaite, il est important que les joueurs travaillent leurs gestes techniques dans les meilleures conditions. Demandez et veillez à ce que les passes à la main soient toujours de qualité.

Etape 2 - Le joueur contrôle le ballon avec la cuisse. C'est la partie la plus importante de l'exercice puisque s'il n'y a pas un bon contrôle, la passe qui suit ne pourra être correctement assurée. Vous devez faire comprendre à vos joueurs qu'ils ne doivent pas subir le ballon mais bien l'attaquer pour pouvoir le contrôler. Faites en la démonstration.

Etape 3 - Une fois le ballon correctement contrôlé, le joueur le renverra à son coéquipier. Demandez de l'application dans la passe puisqu'elle est aussi importante que le but.



Contrôle de la poitrine

Etape 1 - Contrairement au contrôle de la cuisse, l'amorti de la poitrine vise à absorber la force du ballon afin que celui-ci ne rebondisse pas hors de portée du joueur.

Etape 2 - Après l'avoir amorti, le joueur doit se replacer rapidement afin de trouver une position confortable pour effectuer le geste suivant.

Etape 3 - Doser la remise au co-équipier. L'amorti de la poitrine est un geste technique relativement difficile et demande une excellente lecture de la trajectoire du ballon.



La tête

Etape 1 - Comme pour l'amorti de poitrine, l'élément clé d'une tête est la lecture de la trajectoire du ballon. En effet, une fois que l'on a pris son impulsion il devient impossible de réajuster son geste.

Etape 2 - L'impulsion doit être dosée afin que le joueur soit au sommet de sa détente au moment du contact avec le ballon. Une fois de plus la lecture de la trajectoire est primordiale car si le joueur saute un peu trop haut ou un peu trop bas, sa tête ne sera pas précise ou manquera de puissance.

Etape 3 - Si le joueur a eu une bonne lecture de la trajectoire et une impulsion appropriée, alors une grande variété de coups de tête seront à sa disposition : piquée, lobée, croisée, décroisée...





Le jongle

Voilà un exercice complet ! Bien que rare en situation de match, cet enchaînement technique permet de travailler le contact et le contrôle du ballon, mais aussi le placement, l'équilibre, le dosage de la force... bref tous les ingrédients nécessaires à la

pratique du football. Cet exercice requiert de longs mois de travail car même les plus doués ne peuvent enchaîner les jongles sans entraînement. Une fois de plus, adaptez la difficulté de l'exercice en fonction du niveau technique de chacun. Pour les débutants, demandez des jongles avec

le pied fort en autorisant un rebond à terre, puis la même chose mais avec le pied faible. Une fois le geste de base assimilé, retirez le rebond à terre afin qu'ils apprennent le véritable jongle. Enfin, après plusieurs mois d'entraînement, imposez l'utilisation de toutes les parties du corps.

"UN PARCOURS DIFFICILE À TERMINER..."

J'ai pris l'habitude de courir en plus de mon entraînement afin de renforcer ma forme et mon endurance. Mais je ne pense pas suffisamment à m'hydrater pendant l'effort.

Physiquement, j'ai alors beaucoup de mal à terminer mon parcours.

**Yann, 22 ans,
Footballeur, Nice**



Le diagnostic ISOSTAR

Ce témoignage montre bien que lors d'un exercice même moyennement intense, il faut veiller à ses besoins hydriques, énergétiques et en micro nutriments pour réduire le risque de déshydratation et de défaillance physique.

Hydrate & Perform est une boisson isotonique hydratante et énergétique à l'efficacité prouvée scientifiquement. Elle assure un apport en éléments nutritifs essentiels aux besoins du sportif pour le bon fonctionnement musculaire.

En buvant Hydrate & Perform, Yann sera plus performant et plus endurant pour ses prochains rendez-vous sportifs !

**La plus belle des victoires,
c'est la vôtre !**

**Dr François Fisch,
Directeur Scientifique ISOSTAR
Médecin du sport**



isostar.com

**POUR EN SAVOIR +
RENDEZ-VOUS SUR LE SITE**

Petite causerie de transition



La partie purement technique est à présent terminée. Nous passons à l'utilisation de la technique en situations de jeu. Entre chaque période de travail, accordez un peu de repos à vos joueurs. Profitez-en pour faire le point de sur ce qui a été fait en expliquant les objectifs de ce travail, et surtout incitez-les à verbaliser leur ressenti, étape très importante dans le processus d'apprentissage des enfants. Vous présenterez ensuite les exercices à venir.

Passes et conservation du ballon

On oublie trop souvent que le ballon va plus vite que le joueur. La passe est l'expression du jeu collectif d'une équipe. Si vous n'imposez pas la qualité et l'intelligence de la passe, votre équipe ressemblera à une somme d'individualités qui devront faire la différence individuellement. Or, vous le savez bien, les meilleurs joueurs, ceux qui sont "au-dessus du lot", peuvent faire la différence une fois, deux fois... mais pas éternellement. Toutes les bonnes équipes reposent sur un jeu de passe cohérent, en phase avec les qualités individuelles des joueurs qui la composent. Les exercices présentés sont constamment repris dans toutes les catégories d'âge. Une fois de plus apprenez-leur les bases indispensables de la passe, ceci leur permettra de progresser convenablement dans les catégories supérieures. Un jeu de passe en mouvement permet de faire travailler le contrôle du ballon dans la course. Il faut que chaque joueur apprenne à bien doser leurs efforts et plus particu-



lièrement la force mise dans la passe. Le fait de devoir mettre le ballon dans la course de son co-équipier n'est pas une chose facile car il faut apprendre à apprécier le mouvement du joueur pour lui adresser une passe ajustée. Vous pouvez y ajouter des ingrédients qui complexifie l'exercice en imposant, par exemple, une vitesse de déplacement élevée ou en introduisant des obstacles sur le parcours. Une fois de plus, faites appel à votre imagination.

Le jeu de passe à trois est très intéressant. Au niveau technique, il repose sur l'efficacité du contrôle et la précision de la passe. A ce titre il est proche de l'exercice de passe à deux statique présenté au début. Une différence majeure réside dans le fait que le ballon arrive d'une direction pour repartir dans une autre direction. Le joueur doit donc apprendre à orienter son contrôle et à effec-

tuer sa passe alors que le ballon est en mouvement. Cette situation est très proche de l'environnement d'un match. Cet exercice est un premier pas vers la conservation du ballon. En effet, le jeu en triangle est la méthode la plus efficace pour ne pas subir le pressing de l'adversaire. Une fois que la base de l'exercice est assimilée, augmentez la difficulté en demandant que vos joueurs soient en mouvement, rapprochez vos joueurs les uns des autres pour accélérer la cadence des passes, jouez avec deux ballons simultanément par groupe... Eventuellement, formez des groupes de quatre pour jouer au Toro, c'est à dire en mettant un joueur au milieu qui a pour objectif de récupérer le ballon. Attention à ce que l'engagement de vos joueurs ne soient pas disproportionnés, ils ne contrôlent pas toujours leur force.





EXERCICES MIXTES : TECHNIQUE, COORDINATION ET TIR

En tant qu'ingrédient du football, il ne faut pas isoler le travail technique des autres compartiments du jeu (physique, coordination...). Nous vous présentons ici deux exercices, très simples à mettre en place, qui mélangent le travail technique, de coordination et de frappe de balle.

Les exercices de coordination et de vélocité visent à développer la base du mouvement. Ils comprennent un travail d'appuis, de vitesse sur courte distance, de changement de direction, de course en arrière... L'importance de ce travail est mise en avant par la statistique de match suivante : en moyenne, un joueur joue moins de 4 minutes par match en possession ballon. Cela signifie simplement que la plupart du temps le joueur n'a pas le ballon. Son activité physique se résume à des accélérations, des replis défensifs, des appels de balle... d'où la nécessité de travailler ces aspects du jeu. Ici, nous vous présentons un parcours simple mélangeant coordination, appuis, accélération et enfin passe. Les enfants se divisent en deux groupes : une première colonne de joueurs avec ballon placés au départ du parcours, les autres formant une colonne à l'arrivée du parcours pour attendre un ballon. Le joueur part avec un ballon dans les mains en direction des cerceaux. Il devra effectuer un appui par cerceau, en respectant une cadence élevée. Il se dirige vers les deux plots blancs, puis il change de direction pour se placer entre les plots oranges. Il pose le ballon et effectue calmement une passe à la première personne située à l'arrivée. Cet exercice est simple mais s'il est effectué avec sérieux et beaucoup d'intensité, il peut être un outil efficace et complet. Imposez un rythme élevé et contraignez vos joueurs à s'appliquer dans l'exercice, plus particulièrement lors de la passe. Vous pouvez instaurer un système de gage si l'exercice n'est pas effectué correctement : un demi-tour de terrain si la passe est mal faite ! De même, pour ceux qui attendent leur tour, demandez-leur d'effectuer des petits jongles, doubles contacts afin qu'ils ne se refroidissent pas et continuent à travailler leur technique.

L'exercice suivant ne repose pas sur les seules qualités techniques mais plutôt sur la capacité des joueurs à mettre leur technique au service du jeu et plus particulièrement au service de la conduite de balle et de la frappe. Composez deux équipes équilibrées qualitativement. Formez une zone délimitée par quatre cônes. Placez-y deux ballons. Demandez à deux gardiens de se placer dans chacune des cages du terrain à 7. A votre signal, deux joueurs partent en direction des ballons. Une fois qu'ils ont récupéré leur ballon, chaque joueur part défier le gardien de but. Le premier qui marque donne un point à son équipe, le deuxième n'en rapporte aucun. Le jeu consiste à marquer 10 points. Lorsqu'une équipe a marqué 5 points, demandez à ce que les joueurs changent de côté afin que ceux qui attaquaient à droite partent maintenant sur la gauche, et inversement. Ceci a pour but de travailler le contact et la conduite de balle du pied fort et du pied faible. Si vos attaquants sont particulièrement efficaces devant la cage, faites une deuxième confrontation, changez les équipes... Cet exercice est intéressant au niveau technique et crée un véritable esprit de groupe et de compétition entre les joueurs. Chacune des deux équipes veut gagner, les enfants s'encouragent, se taquent, bref communiquent entre eux. C'est la base de tout sport collectif : la communication motrice. Pour stimuler davantage vos joueurs, instaurez un système de gage aux perdants : ramassage du matériel, tours de terrain, petits exercices de force musculaire (les vaincus portent les vainqueurs sur leur dos...). Une fois de plus vous pouvez laisser aller votre imagination, tout en faisant attention à ce que ces gages ne soient pas perçus comme une humiliation.

Les exercices d'atelier sont à présent terminés. N'oubliez pas de prévoir un petit match en fin de séance pour que vos joueurs puissent jouer, tout en respectant bien évidemment les consignes de bases.



Il existe des centaines d'exercices à la portée de vos joueurs et bien évidemment un article ne suffit pas à les présenter tous. L'objectif était de mettre l'accent sur l'apprentissage technique, à vous d'imaginer des variantes et pourquoi pas d'en inventer de nouveaux.

Si vous êtes en manque d'inspiration vous pouvez toujours faire appel aux ouvrages existants sur le sujet. Vous trouverez l'un d'eux présenté sous la rubrique livre du mois à la fin du magazine.

C. F., M. D.



En résumé

- Il est impératif de structurer votre école
- Le label peut représenter un élément stratégique dans votre construction
- S'occuper d'enfant implique de grandes responsabilités

administration

Structurez votre école de foot

QUE SIGNIFIE LE TERME ÉCOLE DE FOOTBALL ?

C'est le terme communément utilisé pour parler des catégories de joueurs Débutants, Poussins et Benjamins. Pour schématiser l'organisation d'un club, les catégories d'âge se classent en trois grands groupes :

- l'école de football pour les enfants de 6 à 11 ans
- le centre de formation pour les catégories 13, 15 et 18 ans
- les seniors et vétérans

Chacune de ces catégories a ses objectifs propres et requiert une organisation spécifique. Il faut par exemple plus d'éducateurs pour les enfants. De même, la gestion des déplacements est différente dans la mesure où les enfants sont généralement amenés à jouer sur des plateaux organisés proches du club, alors que les joueurs du centre de formation ou des équipes seniors peuvent être appelés à faire de plus longs déplacements. Nous allons vous présenter les objectifs d'une école de football, avec un schéma d'organisation type et la répartition des rôles attribués à chacun.

OBJECTIFS D'UNE ÉCOLE DE FOOTBALL

Certest trivial, il ne demeure pas moins important de rappeler quels sont les devoirs d'un club qui ouvre ses portes aux enfants de moins de 11 ans.

Le **premier objectif** est de s'assurer que le club offre un environnement propice à l'accueil de cette population sensible. Deux critères sont prépondérants pour qualifier la qualité de l'accueil : les structures d'entraînement appropriées et un encadrement technique formé et compétent. Ces dispositions ont pour but de mettre les enfants dans les meilleures conditions et de les fidéliser pour qu'ils persévèrent dans le foot-

ball. Les parents sont très sensibles à la qualité de prise en charge de leurs enfants. Nous savons qu'il est difficile de recruter des éducateurs formés, que certains clubs souffrent d'un manque récurrent de moyens et de terrains. Si vous ne pouvez pas ajuster votre capacité d'accueil, limitez le nombre d'inscriptions. Il est préférable d'avoir peu d'enfants bien encadrés que d'accepter beaucoup d'enfants dans une structure ne répondant pas aux besoins de la formation des jeunes.

Le **deuxième objectif** est purement sportif puisqu'il correspond à l'apprentissage des fondamentaux techniques et tactiques. La réussite est intimement liée aux conditions d'entraînement citées précédemment.

Le **troisième objectif** est plus que jamais d'actualité. Il s'agit du rôle éducatif du football. Les éducateurs ne sont pas des assistants sociales et ne doivent pas remplacer les parents dans leur rôle éducatif. Toutefois, nous devons comprendre qu'un jeune s'investissant dans un club est d'autant plus sensible au cadre proposé qu'il vient avec sa passion, son amour pour le jeu. Nous ne pouvons pas les décevoir ! Une grosse partie du travail vise à créer un cadre de règles de conduite, d'éducation, de rigidité que les joueurs doivent apprendre à respecter. Au même titre que l'école, le club doit être un lieu de respect des règles de vie en société, où l'esprit collectif doit être mis en avant. L'enfant doit y trouver un cadre d'expression personnelle, mais jamais au détriment de l'équilibre collectif : attention aux éléments perturbateurs !

Pour atteindre ces objectifs, vous devez absolument mettre l'accent sur l'organisation de votre école de football. Tout le monde doit s'y retrouver facilement et rapidement. Les rôles doivent être clairement définis afin que votre école ne se transforme pas en une cour de récréation.

ORGANIGRAMME ET RÔLES

L'illustration insérée à cet article permet d'observer l'organisation type d'une école de football ainsi que les missions spécifiques de chaque poste.

Nous commencerons par le sommet, à savoir l'animateur / responsable de l'école de foot, pour enfin arriver à la place des parents.

→ Animateur / Responsable

C'est le véritable moteur du système. Il doit fixer des objectifs réalistes tant au niveau sportif qu'administratif. Il structure l'école (constitution des équipes d'éducateurs, gestion du matériel, planning...) pour qu'elle soit capable d'atteindre ses objectifs. Il développe d'autres activités complémentaires (arbre de Noël, stages de vacances, calendriers...). En homme (ou femme) de communication, il doit animer les réunions d'information (avec les parents) et techniques (avec les éducateurs), mais

aussi servir de vecteur de communication entre le terrain, les dirigeants du club et les diverses commissions sportives (District notamment). Enfin, il doit être le garant du bon état d'esprit qui doit régner au sein de l'école. Ce poste est très stratégique puisqu'il se trouve à la croisée des chemins. Souvent fusionné avec le poste de responsable technique de l'école de foot, il serait efficace, dans la mesure du possible, de déléguer ces responsabilités à une tierce personne. Il va de soi que les principales qualités nécessaires pour mener à bien toutes ces tâches sont la disponibilité (physique, mentale) et le sens du relationnel.

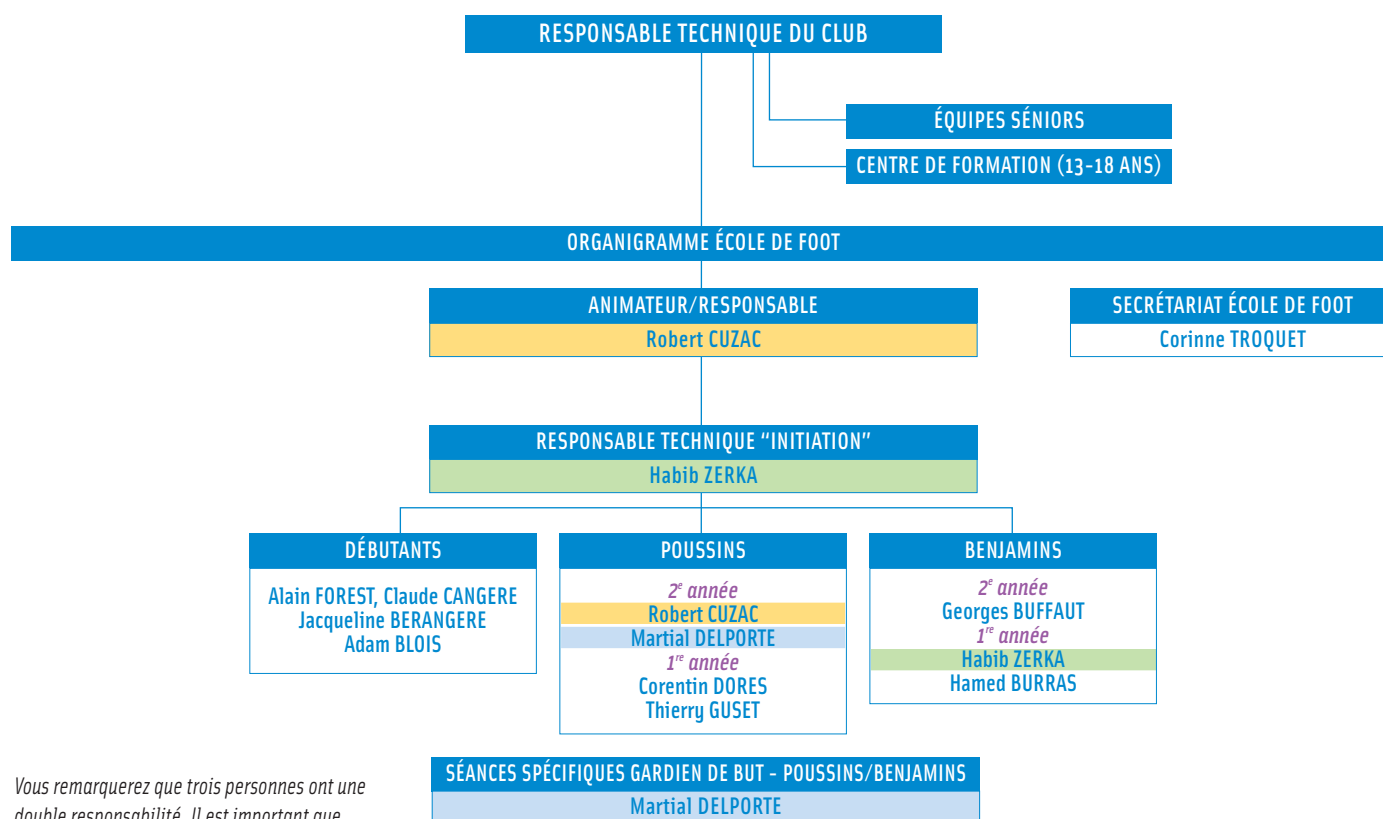
→ Responsable technique

Véritable patron de l'aspect sportif de l'école de foot, sa première mission est d'organiser la saison d'entraînement avec les éducateurs. Il planifie les cycles de travail, veille à ce que la politique sportive et éducative soit respectée sur le terrain. Il doit aussi

fixer des objectifs sportifs raisonnables, ce qui l'oblige à se rendre sur les terrains et à observer les matchs à domicile. Il se rend compte alors des carences techniques de l'école. Idéalement, il s'occupe d'une équipe, pour rester en contact avec le terrain. Il est constamment en contact avec les responsables techniques de catégories de football à 11 pour recueillir leurs sentiments sur les résultats de la formation. Enfin, comme il n'y a ni secret ni miracle pour expliquer les résultats, il doit amener ses éducateurs à se remettre régulièrement en question en les incitant - voire en les obligeant - à participer aux formations qui leur sont proposées tout au long de la saison. Il doit pour cela se tenir lui-même informé de toutes les opportunités à saisir dans ce sens.

→ Responsable de catégorie

Si vous avez plusieurs équipes par catégorie, il sera alors utile de désigner un responsable qui, en plus de son rôle d'édu-



Vous remarquerez que trois personnes ont une double responsabilité. Il est important que l'animateur et le responsable technique soient aussi sur le terrain pour se rendre des problèmes et des besoins. L'entraînement des gardiens n'étant pas spécifique durant toute les séances, l'éducateur peut donc aussi prendre en charge un groupe.

cateur, devra animer sa catégorie, faire appliquer les décisions techniques et stratégiques prises par le responsable technique. Il fera remonter les informations prises sur le terrain afin d'affiner la vision globale du responsable technique.

→ Éducateur

Nous n'aborderons pas l'aspect technique de l'éducateur, mais plus spécifiquement son rôle éducatif. D'une part, il est impératif que le comportement de celui-ci soit irréprochable dans la mesure où il transmet l'image et les valeurs du club. Il se doit de montrer l'exemple : un groupe est à l'image de celui qui le dirige ! D'autre part, son emprise sur le déroulement des entraîne-

ments et des matchs doit être totale et il ne doit jamais laisser passer des comportements déplacés. Avec doigté mais fermeté, il doit rapidement fixer des limites et surtout veiller à les faire respecter en toutes circonstances. Enfin, pour que son enseignement soit adapté aux spécificités des enfants, l'éducateur doit parfaitement connaître les possibilités physiques, physiologiques et psychologiques de cette population sensible.

→ Parents

Aujourd'hui, beaucoup de clubs manquent de bénévoles, l'investissement des parents diminue et beaucoup d'entre eux considèrent le club comme une garderie ! Or ce n'est pas la vocation d'une association sportive, et vous avez besoin d'eux pour fonctionner (déplacements, goûters, nettoyage des équipements...). A chaque début de saison vous devez rappeler aux parents qu'un club est une association et non pas un prestataire de service, mais aussi qu'il est impératif qu'ils s'investissent activement pour le bien de leur(s) propre(s) enfant(s). Une réunion s'impose pour les sensibiliser. Mais comme pour les enfants, le comportement des adultes doit être irréprochable et vous ne devez pas accepter une conduite négative sous prétexte que vous avez besoin d'eux : ne reposez jamais sur les mêmes volontaires, car tous les parents doivent être concernés par la vie du club.

C. F

MISSIONS / POSTE

ANIMATEUR / RESPONSABLE

- Constituer les équipes d'éducateurs
- Organiser les réunions avec les parents
- Animer les réunions éducateurs
- Organiser les stages de vacances
- Être le lien avec le bureau dirigeant
- Faire appliquer la politique sportive
- Faire le lien avec Commission Sportive
- Être le relais avec le responsable technique du club
- Gestion des plannings terrain
- Gestion du matériel

SECRÉTARIAT

- Gestion des effectifs
- Gestion des licences
- Gestion des documents École de Foot
- Lien avec le secrétariat club
- Gestion affichage / convocations

RESPONSABLE TECHNIQUE "INITIATION"

- Fixer des objectifs sportifs réalisables
- Création programme / cycle d'entraînement
- Assistance aux séances
- Contrôle des séances
- Organiser la formation des éducateurs
- Observation des matchs à domicile

ÉDUCATEURS

- **A chaque entraînement :**
 - ✓ Préparer et rédiger la séance
 - ✓ Être le premier sur le stade pour accueillir les enfants
 - ✓ Veiller au bon équipement des enfants
 - ✓ Présenter et animer la séance
 - ✓ Donner des explications simples et imagées
 - ✓ Valoriser les réussites
 - ✓ Faire un bilan après chaque séance
 - ✓ Être le dernier à quitter le stade
- **A chaque match :**
 - ✓ Accueillir convenablement l'équipe adverse
 - ✓ Vérifier l'équipement des joueurs
 - ✓ Assurer l'échauffement des joueurs
 - ✓ Gérer et encourager les joueurs
 - ✓ Faire tourner l'effectif pour que tout le monde participe
 - ✓ Faire un bilan en fin de match

Label qualité École de Foot

Depuis le mois de mars 2004, La Fédération Française de Football et la société ADIDAS ont lancé un label récompensant la qualité des Ecoles de Football. La dénomination Ecole de Football représente les catégories Eveil et Initiation, à savoir les Débutants, Poussins et Benjamins. L'objectif avoué de cette labellisation est de faire la distinction entre les clubs qui ont une réelle politique de formation, d'encadrement, d'éducation des jeunes enfants et qui se donnent les moyens d'atteindre des objectifs réalistes mais ambitieux, et les clubs qui ne font pas cette louable démarche. Ce label est valable 3 ans.

Quel est l'intérêt pour les clubs d'obtenir ce label ?

Il est multiple. Tout d'abord, ADIDAS, en tant que partenaire de l'opération, offre du matériel aux clubs qui répondent aux critères du label. Des ballons, des chasubles et autres matériels très utiles font partis des récompenses.

Ensuite, obtenir ce label est une agréable reconnaissance de la qualité de votre travail provenant de la Direction Technique Nationale, dirigée par Aimé JACQUET. Un diplôme officiel signé par le DTN est remis aux clubs méritant. Ce diplôme peut être affiché à l'entrée de l'association sportive afin que chacun puisse être au courant de la qualité de l'encadrement. Les parents des licen-

ciés seront certainement heureux de savoir leurs enfants entre de bonnes mains, et ceux qui ne savent pas dans quel club inscrire les leurs seront sans aucun doute sensibles à la reconnaissance de la qualité de votre accueil. Certaines fois, les parents se renseignent auprès des Districts et/ou Liges pour connaître les clubs de leur localité. Ces instances en profitent pour mettre en avant le label de qualité tout en désignant les clubs qui l'ont obtenu. Elles font de la publicité pour ceux qui font des efforts. Enfin, la Mairie, le Conseil Régional et vos sponsors, qui vous apportent moyens financiers et matériel, sont assurés de voir leur image liée à une structure de qualité, et leur argent utilisé à bon escient. Ce label peut ainsi être utilisé comme un efficace levier de négociation avec vos principaux partenaires.

Comment obtenir ce label ?

La première démarche consiste à prendre contact avec votre District ou Ligue pour savoir comment obtenir un dossier et à quelle date il faut le remettre. Appelez-les pour avoir des informations concernant l'attribution de ce label. Ensuite, le dossier à remplir comporte un certain nombre de questions et de pièces justificatives à fournir (licences des dirigeants, éducateurs...). Une fois le dossier remis à l'organisateur, il sera étudié, les

informations communiquées seront vérifiées, éventuellement un inspecteur viendra visiter le club et rencontrer les dirigeants. Une fois les résultats obtenus, le District ou la Ligue vous convoque à la remise du diplôme officiel.

Quels sont les critères d'évaluation ?

Tous les détails sont expliqués dans le dossier. D'une manière générale, l'évaluation repose sur l'attribution de notes à trois grands critères :

- Accueil (nombre de licencié, proportion des enfants licenciés...)
- Encadrement (responsables techniques, nombre d'éducateurs diplômés...)
- Éducation (fair-play, apprentissage des lois du jeu, organisation de tournois...)

Le dossier que vous recevrez comportera un questionnaire auquel il faudra répondre et joindre les pièces justificatives. Vos réponses seront examinées et notées suivant un barème confidentiel. Il n'y a aucun piège, les questions portent uniquement sur la structure mise à disposition des jeunes enfants.

Conseils de FOOT DEV.

Cette opération est toute jeune, ce qui implique que les critères sont assouplis afin que ce label soit accessible. En fonction de l'importance du District (nombre de clubs et de licenciés) auquel vous appartenez, la Direction Technique Nationale alloue un nombre de labels à décerner par an. Prenons l'exemple du District de Seine Saint Denis qui décerne 10 labels par an. Depuis le lancement de



l'opération, peu de clubs ont répondu aux questionnaires envoyés soit par négligence, soit par manque d'intérêt, soit par non-connaissance de l'opération. Face à ce faible retour, le District a assoupli ses critères pour attribuer des labels à certains clubs qui en temps normal n'auraient pas entièrement rempli les critères. Ainsi ces clubs bénéficient

du label pendant trois ans, ce qui leur donne le temps de se mettre en conformité avec le dispositif. Notre conseil est donc simple : prenez rapidement contact avec votre District afin de remplir dès cette année un dossier et peut-être bénéficierez-vous des largesses de notation liées au lancement de l'opération. Mais attention, en cas d'attribution du label,

pensez à vous mettre en conformité avec les critères, demandez conseil à la Direction Technique de votre District afin qu'elle vous indique les points à améliorer en vue de la reconduction de votre label après trois ans. A terme, sachez que répondre aux critères ne suffira plus, seuls les meilleurs seront récompensés.

POINT DE VUE D'UN CLUB LABELLISÉ

Madame Pascal Geoffroy, Présidente du club de l'Entente Bagneux Nemours Saint Pierre, et monsieur Didier Villette, Directeur Technique, ont eu la gentillesse de nous accueillir et pour nous parler de leur récente labellisation.

Pouvez-vous nous parler votre parcours dans le monde du football amateur ?

Pascal Geoffroy : Je suis venue au football par mes enfants qui pratiquent ce sport à l'EBNSP. En fait, en tant que parent, certaines choses me paraissaient bizarres et c'est ce qui m'a poussée à m'intéresser de plus près à la gestion du club. On m'a proposé d'entrer dans le conseil d'administration, ça m'a beaucoup plu. L'EBNSP est un club qui a une véritable histoire (il a déjà participé au championnat de D2) et j'ai trouvé qu'il y avait beaucoup de choses à faire pour redonner le lustre d'antan. De par mon implication, je suis devenue présidente de l'Entente.



Didier Villette (Directeur Technique)
et Pascal Geoffroy (Présidente)





Didier Villette : Je suis devenu éducateur de Football après m'être cassé les deux genoux. J'ai commencé dans un tout petit club que nous avons créé avec un ami, j'ai passé tous mes diplômes fédéraux car rapidement j'ai senti le besoin d'être véritablement formé pour pouvoir m'occuper convenablement des enfants. Puis je suis venu un an à l'EBNSP mais, suite à un différend avec les dirigeants de l'époque, je suis parti à Fontainebleau où j'ai passé six merveilleuses années, notamment en m'occupant d'équipes au niveau régional. Dans le même temps j'ai intégré la commission technique du District 77 Sud. Mais le club de Fontainebleau rencontre de gros problèmes financiers. L'EBNSP m'a ensuite recontacté, et je l'ai rejoint l'année dernière. J'ai alors pu me rendre compte qu'il y avait beaucoup de chose à faire, ce qui explique que nous travaillons sans interruption depuis.

Aviez-vous une politique d'éveil et initiation des jeunes enfants ? Aviez-vous une structure Ecole de Football ?

PG : Notre club a une longue histoire, la formation en fait partie car au vu de notre positionnement géographique, très excentré

par rapport à Paris, nous ne pouvons pas attirer beaucoup de joueurs extérieurs au club. La structure Ecole de Football existe déjà depuis fort longtemps et a été dépassée par le label. Pour nous, il est indispensable de former nos propres joueurs pour alimenter nos catégories 15, 18 et seniors.

DV : La formation de l'EBNSP est largement reconnue au niveau local, nous sommes les champions dans un périmètre de 20 km. Ça devient beaucoup plus dur une fois que l'on sort de notre environnement pour se frotter aux équipes plus fortes. Quand je suis arrivé, la première question que l'on m'a posée a été : pourquoi avons nous autant de mauvais résultats dans les catégories 13 et 15 ans alors que nos enfants rayonnent dans les compétitions de Football à effectif réduit ? Après une rapide évaluation de la structure en place, nous avons conclu qu'il fallait remettre à plat la formation des enfants au sein du club. Par exemple certains éducateurs n'avaient pas suivi de formation depuis plus de dix ans, il était donc important de changer les habitudes de chacun et de se remettre en question. Bien évidemment, en étant membre de la commission technique du District, j'étais au courant de la prochaine

création du label. Le fait de pouvoir donner à tous nos éducateurs un objectif commun, à savoir l'obtention du label, a permis de faciliter les changements à apporter. Ce que l'on a réussi avec les éducateurs des jeunes enfants s'avère plus difficile avec les autres catégories. En tout état de cause, si le label nous a donné un objectif à atteindre, la politique de formation existait auparavant.

Comment avez-vous connu le label ?

DV : Comme je le disais précédemment, je fais partie de la commission technique du District 77 Sud, ce qui m'a permis de suivre l'élaboration du cadre et le lancement de ce label. De toutes façons tous les clubs reçoivent le dossier. Cependant il est vrai qu'en connaissant depuis longtemps les critères de sélection cela nous a permis de nous plier plus efficacement aux contraintes du label. Toutefois, je puis vous assurer qu'il n'y a pas de passe droit, peut-être même que nous avons été davantage mis à l'épreuve notamment parce que nous avons eu la responsabilité d'organiser la journée de remise des diplômes pour l'ensemble de notre district. Cela comportait beaucoup de responsabilités mais nous nous en sommes bien sortis.

Un des critères les plus importants est le ratio nombre d'enfants par éducateurs qualifiés. Est-ce que la labellisation vous a poussés à accentuer l'effort de formation des éducateurs ? Avez-vous formé et/ou recruté de nouveaux éducateurs ?

PG : Nous avons la chance d'avoir suffisamment d'éducateurs au sein de notre club. Une fois de plus notre positionnement géographique nous limite dans nos possibilités de recruter. Il nous est déjà arrivé de recevoir des candidats, mais lorsqu'ils se sont aperçus du temps de transport pour venir jusqu'à nous, ils ont préféré abandonner.

DV : Au niveau des éducateurs, nous avions le nombre exigé par le label. Toutefois, il fallait remettre à niveau tout le monde, et casser les habitudes de chacun. Le club a trop longtemps reposé sur son aura locale mais, avec les nouvelles ambitions nous devons faire plus d'efforts. Ainsi, bon nombre d'éducateurs ont suivi de nouvelles formations. Le responsable de l'Ecole de Football était jusque-là davantage un administratif qu'un éducateur, nous lui avons donc demandé de passer son premier diplôme et de prendre en charge une équipe. En le mettant sur le terrain, il a pu s'apercevoir des besoins de l'école.

La mise en conformité avec le label a-t-elle représenté un coût financier pour le club ?

PG : Non

DV : Non, hormis le coût de formation des éducateurs. Cela reste presque négligeable, surtout quand on le rapporte aux effets positifs que nous avons pu constater sur le terrain. La formation est un investissement financier faible et très efficace.

Concrètement, que vous a apporté cette labellisation ?

PG : La qualité de notre dossier a été reconnue par le District et la Ligue d'Ile de France. Nous avons donc eu l'honneur et la responsabilité d'organiser la journée événementielle de remise des diplômes dans notre club. De nombreuses personnalités du Football sont venues, notamment René GIRARD (Sélectionneur équipe de France Espoirs), Jean-Pierre MORLAN (DTN adjoint) et Claude VERDURON (président de la Ligue Ile de France de Football). Adidas avait mis en place un certain nombre d'activités pour les enfants (vitesse de tir, parcours de dribble, atelier retourné acrobatique...) et cela a été une véritable journée de festivités. Enfin ce label est pour nous à la fois une reconnaissance de la qualité de notre club et le point de départ d'une aventure sportive.

DV : Il ne faut pas oublier la dotation en matériel pour les labellisés. Nous avons reçu environ 40 ballons, 80 chasubles et autres matériels. De même, cette labellisation a eu un impact non négligeable sur l'encadrement technique du club. J'ai pu constater non seulement un véritable investissement de la part de nos éducateurs pour obtenir ce label, mais aussi une réelle fierté de l'avoir obtenu. Ce label permet de valoriser leur travail quotidien et plus largement la formation des jeunes enfants.

Le regard porté sur votre club a-t-il changé ?

PG : Oh oui ! Après les éducateurs, ce sont les parents qui sont les plus sensibles à cette labellisation. Ils sont curieux de savoir en quoi consiste ce label, et ils sont heureux de savoir leurs enfants entre de bonnes mains. Nous avons commencé à afficher notre labellisation sur nos terrains et bon nombre de parents d'équipes adverses nous interrogent sur le label. Après quoi, certains

nous avouent que si le club n'était pas si loin de chez eux ils nous confieraient leurs enfants. Cela nous encourage à en faire davantage.

Sachant que le label ne sera pas attribué à tout le monde, il sera par conséquent une forme de distinction entre les clubs. Pourquoi souhaitez-vous vous distinguer des autres clubs ?

DV : Notre objectif est purement sportif. Dans un premier temps il faut que nous améliorions notre formation afin d'avoir des jeunes sportifs qui soient capables de jouer au niveau régional pour les catégories 13 ans et plus. Dans un deuxième temps, en affichant la qualité de notre formation, nous espérons bien évidemment attirer les meilleurs éléments de notre localité. Une meilleure formation et de meilleurs joueurs doivent nous donner de meilleurs résultats à l'avenir.

PG : Certain nous ont demandé si nous avions gagné de l'argent avec cette labellisation. Une fois de plus notre objectif est purement sportif, même si nous pouvons imaginer qu'avec une bonne communication nous pourrions "vendre" notre label auprès des sponsors et de la municipalité.

Si c'était à refaire, le referiez-vous ?

PG : Certainement.

DV : Nous aurions fait tous ces efforts même si le label n'existait pas.

Un dernier message à nos lecteurs ?

DV : Il faut que tous les clubs prennent conscience qu'il faut être sérieux lorsque l'on forme des enfants. On ne peut pas faire n'importe quoi avec cette population. Il faut donc faire l'effort de former correctement les éducateurs, car tout le monde est gagnant !

C. F

Redonner à la formation ses lettres de noblesse

Tout d'abord merci d'accepter de nous rencontrer. Avant d'aborder les questions plus spécifiques à la formation des jeunes et à l'organisation des écoles de football, pouvez-vous nous présenter votre parcours ?

François Gil : Je suis parisien de naissance, espagnol d'origine. Tout jeune, je me suis tourné vers le football en tant que joueur puis rapidement on m'a demandé de prendre en charge l'encadrement des enfants de mon club. Pour moi ce fut une soudaine révélation, j'ai compris que je devais utiliser la formation au football pour faire passer un message plus large, plus universel, de solidarité, de socialisation auprès de jeunes fragiles et exposés à un environnement difficile.

En 1984, le RED STAR 93 fait appel à mes services pour encadrer les poussins. Le fait qu'un club professionnel me contacte restera comme le plus beau moment de ma carrière. En 1989, Philippe TROUSSIER arrive au club et me demande de prendre des responsabilités dans un rôle d'administratif et de coordinateur technique. C'est un peu plus tard que j'ai initié la création d'un centre de formation qui a ouvert ses portes en 1991. Le succès de la formation repose avant tout sur une extraordinaire aventure humaine. La réussite sportive est tout aussi remarquable puisque nous avons formé des joueurs comme MEITE, MARLET, ITANDJE, et de nombreux autres. Le RED STAR avait alors une véritable politique de développement local, ce qui a renforcé son implantation en Ile de France.

En 1999, le PSG m'a demandé de m'occuper d'une équipe de jeunes nationaux puis rapidement de toute la pré-formation. J'ai été amené à superviser l'ouverture et le développement de plusieurs centres d'entraînement et de la Fondation PSG. Depuis 2005, j'ai pris en charge la section amateur du club avec en parallèle une mission d'observation et de recrutement sur l'Ile de France.



François Gil, responsable de la section amateur du PSG.

Parlons maintenant de la formation au PSG. Quels sont les objectifs ?

F.G. : Les but est bien sûr d'amener un maximum de jeunes aux portes du monde professionnel. Toutefois, signer pro ne doit pas être une fin en soi. Pour un club comme le PSG, la marche est haute entre l'équipe CFA et le haut niveau, cela reste difficile d'intégrer l'équipe première. Cette année, quatre jeunes joueurs du centre de formation ont signé leur premier contrat professionnel et ont déjà fait quelques apparitions. C'est le résultat de nombreuses années de travail en amont. Il faut souligner l'importance de Laurent FOURNIER (ex-entraîneur de l'équipe professionnelle) à la tête de l'équipe fanion qui permet aux jeunes d'avoir véritablement leur chance en équipe première.

Pouvez-vous nous dire ce qui caractérise une Ecole de football ?

F.G. : La forme adoptée par une école de football est avant toute chose influencée par l'environnement propre du club. Une école de football sera différente dans sa construction et sa gestion suivant sa situa-

tion géographique (club urbain ou rural) et démographique (moyenne d'âge de la population locale). Un club urbain qui attire beaucoup de jeunes joueurs devra développer d'autres sites d'entraînement pour répondre à la demande, alors qu'un club rural pensera éventuellement à fusionner ses catégories jeunes avec un ou plusieurs clubs afin d'atteindre numériquement un effectif intéressant. Il n'y a pas de format unique à une Ecole de football.

Comment fonctionne l'Ecole de football au PSG ?

F.G. : Le PSG est un exemple, un bon exemple selon moi, mais pas la référence à suivre pour les raisons citées précédemment. Du fait de la notoriété de notre section professionnelle, beaucoup de jeunes, et surtout leurs parents, veulent s'inscrire au club. Nous sommes obligés de limiter ces inscriptions afin de garantir la qualité de notre formation. Nous avons deux objectifs au sein de notre école : un objectif de masse (animation sportive) et un objectif d'élite (préparer certains bons éléments à entrer en

préformation). Nos effectifs sont d'environ 50 débutants, 70 poussins et 75 benjamins. Au niveau de la structuration technique, en tant que responsable de la section amateur, je supervise l'Ecole de football. Il y a le directeur de l'école, un responsable par catégorie d'âge, et un éducateur par équipe. C'est une organisation en forme de pyramide, l'information est filtrée jusqu'à moi. Je prend ensuite les grandes décisions concernant l'orientation générale de la formation.

La formation des jeunes enfants est souvent peu valorisée. Pensez-vous que le label d'Ecole de football peut rendre sa noblesse à la formation ?

F.G. : Vous avez raison, il faut faire très attention à la place que l'on donne à la formation des plus jeunes. Le football peut être une formidable école de la vie, un lieu privilégié pour ancrer l'enfant dans la société. Ils arrivent avec leurs rêves et leur passion. Si vous négligez cet aspect alors le football, qui est avant tout un jeu, n'assume plus son rôle social. La création du label Ecole de football va dans le sens de la responsabilisation des clubs concernant la prise en charge qualitative des enfants. Ce label repose sur de nombreux critères liés à l'encadrement technique et à la politique de formation du club. L'obtenir peut être fondamental pour un club dans la mesure où il permet de faire connaître et reconnaître sa formation auprès du grand public. Les parents sont assurés d'un encadrement de qualité et les partenaires locaux, notamment les Mairies sont très sensibles à la bonne utilisation de leur financement. Aujourd'hui, un club relativement structuré a la possibilité de faire de la formation de qualité, à lui de se donner les moyens.

Et la formation des éducateurs ?

F.G. : La qualité d'une formation ne peut aller sans des éducateurs compétents. Pour moi deux critères caractérisent un bon éducateur : ses compétences techniques, liées à sa formation théorique et à son expérience, et son investissement personnel auprès des enfants. Si le premier point va de soi, j'attribue une place prépondérante au deuxième. Il faut absolument avoir une fibre pédagogique sensible, il faut aimer enseigner et aimer les enfants. Sans cela, le meilleur technicien ne peut pas faire

passer le message auprès des enfants. D'autre part, comment un club peut-il attirer les meilleurs éléments de sa localité s'il ne présente pas aux parents une équipe technique sérieuse. C'est en cela que le label Ecole de Football crée une concurrence entre les clubs qui doit à terme fortement les inciter à développer leur formation. Enfin je pense qu'il est très intéressant pour un club de former ces propres éducateurs en les faisant passer leurs diplômes et en les incitant à s'investir davantage. Ainsi, les éducateurs sont les garants de l'esprit et de l'identité du club. Un éducateur venu de l'extérieur mettra plus de temps à s'adapter et à s'identifier à son nouveau contexte.

Abordons maintenant l'aspect sportif de la formation. Y a-t-il des objectifs précis à atteindre par catégorie d'âge ?

F.G. : Cette question, posée comme cela, est un peu dangereuse. Je m'explique. En fait, s'il y a bien des objectifs technico-tactiques à atteindre, ce que l'on appelle communément les fondamentaux, il est très difficile de prendre le seul critère de l'âge comme rythme de progression. Certains enfants sont beaucoup plus matures mentalement et techniquement, d'autres progressent plus lentement ou franchissent les paliers avec un peu de retard sur les autres. Il est difficile de dire qu'il faut se fixer des objectifs stricts, il faut plutôt que l'éducateur s'adapte au niveau de ses joueurs. C'est à lui de savoir ce qu'il doit travailler et comment faire progresser, étape par étape, les enfants dont il a la charge. Au niveau des exercices, il faut être sûr de proposer des activités qui sont en adéquation avec le niveau des joueurs que l'on a. Une fois de plus ce n'est pas une question d'âge, certains sont plus doués que d'autres. Par exemple, il ne faut pas hésiter à faire s'entraîner un enfant doué avec ceux de la catégorie supérieure. D'autre part il faut éviter de faire sentir aux jeunes qu'il y a une différence de traitement de la part de l'éducateur en fonction du niveau du joueur. Par exemple, au PSG, nous mélangeons tous les joueurs une fois par semaine. Cela permet aux membres d'une équipe plus faible de penser qu'ils peuvent s'améliorer et atteindre les meilleurs, et cela incite aussi les meilleurs à se remettre en question. Nous avons malgré tout une politique d'élite.

Pour faire progresser davantage les plus doués, nous intensifions le rythme des entraînements en deuxième partie de la saison (après les vacances de février). Ainsi, pour les débutant il y a un entraînement par semaine puis deux pour les meilleurs. Les poussins ont deux entraînements puis trois, et trois pour les benjamins toute l'année.

Vous avez rencontré beaucoup d'excellents jeunes joueurs dans votre carrière, pouvez-vous nous dire quelles qualités peuvent faire la différence ?

F.G. : Pour moi les qualités les plus importantes sont le mental, la détermination, l'application et la passion. Je ne parle ni de physique ni de technique mais bien ce qui fait qu'un joueur sera capable de se remettre en question, de travailler dur de manière constante, de faire face à l'adversité lorsqu'il affrontera des périodes difficiles. Les qualités purement footballistiques viennent après même si elles sont déterminantes. J'ai malheureusement trop souvent vu d'excellents joueurs promis à un bel avenir ne devenir que de bons joueurs de district. De nos jours, l'éducation et le comportement scolaire sont des critères souvent décisifs lors de l'intégration d'un centre de formation. On ne peut se permettre d'intégrer des jeunes qui n'en font qu'à leur tête et qui ne se plient pas aux règles de vie collective.

Avez-vous un dernier message à faire passer auprès des éducateurs ?

F.G. : Je n'ai pas la prétention de détenir une quelconque vérité. Toutefois, mon expérience passée et présente confirment que le rôle de l'éducateur est décisif, peut être même le plus important. Il est celui qui transmet les valeurs de l'équipe, du club et de la société. Le football concentre en lui l'essence même de la vie en société, l'obligation de faire des efforts pour s'en sortir... Ce que je conseillerai aux éducateurs est de s'investir dans la vie de leur équipe. Les enfants sont très sensibles à l'attention que vous leur portez. Ils se donneront sans compter s'ils sentent qu'ils font plaisir. En revanche, si vous ne vous intéressez pas à eux, ils ne s'impliqueront pas et vous aurez le plus grand mal à les faire progresser.

C. F

Savoir communiquer avec les parents

La participation des parents est essentielle dans la vie quotidienne d'un club de football.

Si les entraîneurs sont là pour encadrer les joueurs (entraînements et compétitions), les parents, quant à eux, doivent assumer bénévolement un grand nombre de tâches importantes, par exemple lors des rencontres (préparatifs de déplacement, loto, buvette...).

Lorsqu'ils inscrivent leurs enfants, les parents doivent comprendre qu'ils deviennent membres d'une association et non de simples consommateurs.

La vitalité du club repose sur la participation active des parents. Comment faire passer ce message ?

Nos clubs de football se doivent de communiquer fréquemment et clairement avec les parents. Pourquoi ? pour les informer. La communication a pour vocation de faire connaître l'association, ses objectifs, ses stratégies, ses projets, etc... Elle sert également à mobiliser les parents à des moments particuliers, comme organiser un événement ou participer aux déplacements.

→ Comment communiquer ?

Les messages qui seront véhiculés porteront principalement sur le fonctionnement de l'association (qui fait quoi), ses activités habituelles (championnat, résultats, fêtes ...) et les opérations exceptionnelles. Les parents sont souvent volontaires, à vous donc de leur donner les moyens d'être actifs en leur expliquant comment vous travaillez et comment ils peuvent vous aider.

Il existe diverses manières de communiquer, et les outils utilisés pourront prendre de nombreuses formes : site web, journal du club, courriers, mailing, réunions d'information, tableau d'affichage, discussions informelles...

→ Quand communiquer ?

Il est possible de communiquer tout au long de l'année, cependant une communication efficace se fait au moment opportun. Le début de saison est une période propice pour engager le dialogue et fournir aux parents les éléments dont ils ont besoin (combien coûte la licence, qui est l'entraîneur de mon enfant ?...), mais aussi pour formuler les besoins du club (présence des parents pour les déplacements, participation dans la mesure du possible à certaines activités du club...).

La transparence permet ainsi d'éviter de part et d'autre les malentendus.

Il faut alors choisir le bon outil et veiller à ne pas submerger les parents d'informations inutiles et non pertinentes. Trop d'information tue l'information.

L'outil idéal est la réunion parents / dirigeants. Nous allons voir à présent comment la mettre en place.

→ La réunion parents / dirigeants

La réunion parents / dirigeants est une rencontre d'information. Ses objectifs :

- Expliquer le fonctionnement de la structure
- Donner des renseignements précis
- Faire connaissance avec les parents
- Répondre à leurs questions

→ Préparation de la réunion

Pour être efficace, la réunion doit être décomposée en plusieurs phases :

1. Définissez avec précision l'objectif de la réunion. Dans notre exemple, il s'agit d'informer les parents et de les inciter à s'engager dans la vie du club.
2. Déterminez l'ensemble des informations que vous souhaitez communiquer, en vous posant les questions suivantes :
 - Que doivent savoir les parents ?
 - Que voulons-nous leur dire ?

3. Préparez un ordre du jour en listant chaque point que vous souhaitez aborder. Ici, les objectifs pourraient être les suivants :

- Présenter le prix des licences aux parents.
- Informer les parents sur les aides financières possibles.
- Répondre aux questions des parents.
- Obtenir la présence d'au moins quatre parents par déplacement.
- Enregistrer la participation d'au moins 10 parents pour la fête du club.
- Faire accepter aux parents le nettoyage des jeux de maillot à tour de rôle.

Fixer des objectifs est essentiel pour mesurer l'efficacité de votre action. La comparaison de vos objectifs par rapport aux résultats obtenus vous permettront d'évaluer votre communication.

→ Préparez soigneusement l'organisation de la réunion.

- fixez une date, l'horaire et la durée de la rencontre (1h30 est une bonne moyenne)
- déterminez le rôle de chacun : qui s'exprime ? combien de temps ? à quel moment la parole est donnée aux parents ?
- envoyez les convocations. Vous pouvez éventuellement contacter les parents deux ou trois jours avant la réunion afin de vous assurer qu'ils n'ont pas oublié le rendez-vous.

→ L'animation de la réunion

La réunion doit débuter à l'heure prévue. Votre intervention doit être structurée, en suivant le plan établi. Le langage utilisé doit être clair et vivant. N'oubliez pas d'illustrer votre discours. Enfin, assurez-vous que votre message est bien passé, en posant des questions sur son contenu. En conclusion, reformulez brièvement le message essentiel et remerciez les parents.

Pour finir, nous allons aborder certaines situations de réunion et le comportement à adopter face à elles.

O. M., M. D.

Le retardataire

Cas fréquent, il arrive avec un bon décalage sur l'heure de début de la réunion. Le traitement de la situation dépend de son comportement.

- Il rejoint silencieusement sa place en évitant de trop se faire remarquer : un " bonjour " accompagné de deux mots pour résumer l'avancée de la réunion permet de l'intégrer.
- Il est bruyant : cessez votre intervention en le regardant, afin de lui faire prendre conscience qu'il perturbe la réunion.

Commencer à l'heure, même si tous les participants ne sont pas présents, est une marque de respect à l'égard des personnes ponctuelles, et incite les retardataires à respecter les horaires la fois suivante.

L'assistance pose des questions

C'est le signe que l'assistance s'intéresse et participe. Afin de gérer et d'organiser les échanges, vous pouvez :

- Répondre brièvement
- Reformuler les questions et les regrouper par thèmes, ce qui vous laisse choisir l'ordre des réponses.
- Passer le relais à un éventuel renfort.

Un contestataire se manifeste

Pendant votre intervention, il vous coupe la parole et manifeste son désaccord avec véhémence.

- Respirez, puis écoutez patiemment, en gardant le sourire, afin de voir où il veut en venir.
- Répondez après avoir reformulé sa question.

Vous "séchez"

Acceptez de ne pas avoir réponse à tout.

- Avouez votre manque d'éléments pour répondre, quitte à dire " je ne sais pas ". C'est tout à fait honorable.
- Notez la question et engagez-vous sur un délai : " pour être sûr de vous répondre avec exactitude...je préfère...vous recontacter..."

Et dans tous les cas...

- Restez dans l'attitude d'affirmation de soi : fermeté sur le fond, douceur sur la forme, sans agressivité.
- Pensez à respirer, pour garder votre self-control.
- Prenez le temps, cherchez à comprendre les parents.
- Utilisez la méthode de reformulation pour éviter les malentendus.

Particularités physiologiques de l'enfant et pratiques sportives

L'enfant est, par définition, un être immature, tant sur le plan physiologique que sur le plan intellectuel. Son développement, qui s'étendra jusqu'à l'adolescence, lui permettra d'atteindre le stade adulte, c'est à dire un être arrivé au terme de sa croissance.

Cette longue période de maturation ne l'empêche pas pour autant de répondre aux besoins des différents types d'activités physiques auxquelles il participe. Voyons ce qu'il en est réellement.

ACTIVITÉS DE TYPE AÉROBIE

Ce sont celles qui ont été le plus étudiées chez l'enfant, et ce, dès les années 50.

Ces activités sont effectuées en situation d'oxygénation optimale des muscles : le corps apporte suffisamment d'oxygène aux structures musculaires et permet d'être endurant. Le système aérobie sert de fonctionnement de base à toutes les cellules, en activité comme au repos.

Même si celui des enfants est très performant, il ne leur permet pas de rivaliser avec les performances d'un adulte sur une activité d'endurance. Cela signifie que d'autres facteurs sont à prendre en compte pour analyser ces différences de résultat.

- La différence entre la consommation d'oxygène au repos et la capacité maximale d'absorption est beaucoup plus faible chez l'enfant que chez l'adulte. Les enfants atteignent rapidement leur maximum de consommation d'oxygène. En clair, ce sont des petites voitures à une seule vitesse : très nerveuses, mais ne permettant pas de maintenir la vitesse longtemps.
- La technique et la coordination sont aussi des éléments importants pour expliquer les performances supérieures chez l'adulte.
- La différence de performance entre filles et garçons apparaît à la puberté lorsque les

hormones entraînent respectivement une augmentation des réserves de graisse et le développement de la masse musculaire.

- Avant la puberté, on ne trouve pas de spécialisation chez les jeunes sportifs : ceux qui sont performants en endurance le sont généralement aussi pour les efforts explosifs.

ACTIVITÉS DE TYPE "ANAÉROBIE LACTIQUE"

Cette filière n'a été prise en considération par les scientifiques que très tardivement (fin des années 80) alors que l'on sait depuis très longtemps que l'activité spontanée journalière et les jeux récréatifs des enfants sont plutôt intenses et de courte durée.

Par définition, le terme anaérobie signifie sans oxygène ; c'est un mode de fonctionnement musculaire complémentaire à l'aérobie. Ceci correspond à des activités intenses et explosives (type sprint). Une partie de l'effort est assuré par les muscles qui reçoivent de l'oxygène, l'autre partie est complétée par une activité musculaire "en apnée". Ceci a pour conséquence directe un essoufflement (le corps réclame plus d'oxygène) et une augmentation des déchets au sein des muscles, ce qui altère leur bon fonctionnement (effort nécessairement court).

En résumé

- Peu performants pour les efforts longs et constants.
- Très bonne récupération, capacité à enchaîner de nombreux efforts fractionnés.
- Musculation possible mais faire attention.

Les enfants et les adultes possèdent le même taux de production d'énergie aérobie durant un exercice sous-maximal. En revanche, durant un exercice supra-maximal, on note qu'il y a une différence d'utilisation du métabolisme anaérobie liée à la maturation. Les enfants ont une meilleure ventilation, c'est pourquoi ils produisent moins de déchets que les adultes... mais atteignent plus vite leur potentiel aérobie maximal. Ces caractéristiques permettent à l'enfant de maintenir plus aisément une série de 10 sprints de 10s à 15s avec seulement 30 s de récupération entre chaque effort, alors que l'adulte aurait besoin, pour la même série, de 5 minutes au minimum. La meilleure ventilation et la plus faible concentration de lactate permettent aux enfants d'éliminer plus rapidement ces H⁺.

Ils reconstituent plus rapidement que les adultes leur stock d'énergie utilisée durant ce type d'exercice. Néanmoins, lorsque la durée d'exercice est comprise entre 15-20s et 1-2 min, ils sont clairement désavantagés par rapport à l'adulte car ils n'ont qu'une seule vitesse à leur moteur : on ne peut pas rouler longtemps à fond de première !

ACTIVITÉS DE TYPE "ANAÉROBIE ALACTIQUE"

Ce sont les activités de puissance pure avec de longues périodes de récupération. Pour simplifier votre lecture, sachez que nos muscles sont formés de deux grands types de fibres musculaires : les fibres de type I sont spécialisées dans l'endurance, les fibres de type II dans la puissance et la vitesse.

● Caractéristiques biochimiques et typologie des fibres musculaires

À l'âge de 6 ans, les caractéristiques biochimiques des fibres musculaires de l'enfant sont similaires à celle du jeune adulte, mais le pourcentage des fibres musculaires de type II est plus faible chez les l'enfant et n'atteint des proportions comparables à celle de l'adulte qu'à la fin de l'adolescence. Ceci est important car les caractéristiques contractiles des fibres de chaque type sont très différentes. L'augmentation des dimensions muscu-

laires (diamètre des fibres et masse) est l'un des facteurs les plus importants pour expliquer l'accroissement de la force musculaire durant la maturation. Il faut savoir qu'il existe des différences entre sexe qui sont en faveur des garçons, notamment avec l'accroissement brutal de la production de testostérone (hormone anabolisante) et de facteurs de croissance (comme l'IGF1) au moment de la puberté. Le diamètre des fibres est plus important chez les garçons (notamment pour le type IIx, les fibres les plus rapides et les plus puissantes de l'organisme).

Tous ces paramètres ont fait dire aux physiologistes durant la fin des années 70 que l'augmentation de la force étant très liée à la maturation sexuelle, l'entraînement de force ne pourrait être efficace qu'après la puberté.

● Facteurs nerveux

Pour autant, de nombreux articles publiés à partir des années 80 ont clairement montré que les enfants pré-pubères et pubères pouvaient améliorer leur force maximale suite à un entraînement de force avec charge (après seulement 8-12 semaines d'entraînement) avec des gains relatifs supérieurs à ceux des adultes. Alors comment expliquer ces améliorations ?

Les mécanismes mis en jeu seraient principalement nerveux : amélioration du recrutement des fibres, de la fréquence de stimulation et de la coordination des unités motrices, amélioration du travail des muscles synergistes, relâchement des muscles antagonistes... pour ne citer que ceux-ci. Un travail pliométrique peut également être envisagé avec des gains spécifiques dans les activités de type explosif. Même si l'on sait que ce type de séance provoque des courbatures, il s'avère qu'elles durent moins longtemps chez les enfants. Il n'y a donc aucun risque a priori à pratiquer ce genre d'exercice.

● Fragilités spécifiques

Cela ne veut pas dire que l'on puisse faire tout et n'importe quoi. Durant la croissance, l'organisme est fragilisé par les bouleversements qu'il subit au niveau anatomique et fonctionnel. Il a été établi

que la sensibilité des tissus est proportionnelle à la vitesse de croissance. L'enfant et l'adolescent sont donc particulièrement sensibles aux charges de travail mal dosées ou appliquées sur une zone critique comme le sont les cartilages de croissance ou de conjugaison.

On dénombre beaucoup de cas d'arrêts de pratique sportive liés à une atteinte de ces zones. Le tableau, présent en fin d'article, donne une liste des lésions les plus connues. Elles surviennent généralement par la répétition d'un geste spécifique et non par un choc comme il est communément admis. Par exemple, le shoot demande la mise en tension du quadriceps de la jambe qui frappe mais aussi la répétition d'un geste spécifique des muscles de la jambe d'appui pour stabiliser le bassin et ne pas tomber. Lors de la frappe, le quadriceps, par l'intermédiaire de son tendon, tire sur l'avant du tibia au niveau d'une zone (point d'insertion du tendon sur la tubérosité tibiale) en contact avec le cartilage de conjugaison assurant la croissance en longueur de cet os. La répétition d'une tension trop importante sur cette tubérosité entraîne un microtraumatisme dénommé maladie d'Osgood-Shlatter.

A noter également, au niveau de la jonction des os du pubis (symphyse pubienne), des mouvements de cisaillement liés à la tension exercée par le tendon du grand droit de l'abdomen sur la partie supérieure du pubis (côté droit dans notre exemple) et de celui des adducteurs au niveau de la partie inférieure (côté de la jambe d'appui dans notre exemple). En tractant selon des directions opposées, ces muscles peuvent entraîner des douleurs au niveau de la symphyse pubienne.

De la même façon, il peut survenir des douleurs au niveau de l'os du talon (calcaneum) du fait de la mauvaise qualité des chaussures ou de la nature du sol (dureté liée au froid par exemple) sur lequel l'entraînement de football est pratiqué.

Conclusion

Les enfants possèdent de sérieux atouts pour exceller à leur niveau dans la pratique du football avec, à l'évidence, des diffé-

rences par rapport aux performances observées chez les adultes. Il faudra simplement s'assurer que les programmes des séances seront construits en adéquation avec les caractéristiques mises en lumière par les physiologistes en ce qui concerne l'optimisation de la charge d'entraînement chez l'enfant. N'hésitez donc pas à nous contacter (exemple d'adresse email contact@footdev.com ou contact@sciensport.com) ou à demander conseil aux personnes compétentes autour de vous pour que les erreurs d'aujourd'hui ne soient pas chèrement payées demain.

P. P.

Atteintes des cartilages de croissance les plus courantes

Zone touchée

astragale, tête des métatarsiens
calcanéum
coude
hanche
poignet
rotule
rotule
scaphoïde tarsien
sésamoïde du premier orteil
tibia
vertèbres dorso-lombaires

Maladie de

Freiberg
Sever
Panner
Legg-Perthes-Calvé
Kienbock
König
Sidding-Larsen
Köhler-Mouchet
Renander
Osgood-Schlatter
Scheuermann

Le livre du mois

A chaque numéro, nous vous présenterons un ouvrage, un site Internet, une source d'information qui vous permettra d'approfondir les sujets abordés dans FOOT DEV. Pour ce numéro, nous avons choisi de vous présenter **Ecole de Football, Eveil et Initiation**.

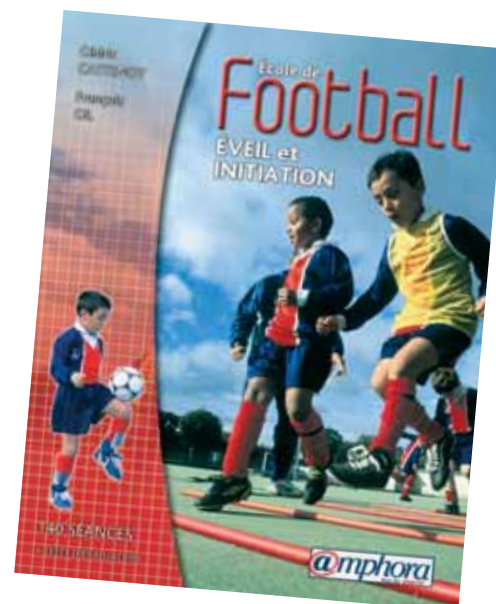
L'objectif avoué de cet ouvrage est de prendre par la main l'éducateur en lui proposant l'organisation de toute sa saison d'entraînement, séance par séance, le tout intégré dans des cycles de travail de plusieurs mois.

Trois grandes parties distinctes correspondent aux trois catégories d'âge de l'école de football, à savoir les Débutants, les Poussins et enfin les Benjamins. Avant chaque partie, les auteurs rappellent les caractéristiques physiologiques et psychologiques des enfants que vous avez sous votre responsabilité.

Ils vous présentent ensuite les grands objectifs et cycles d'entraînement qui encadrent votre saison, pour enfin entrer directement dans les séances d'entraînement. Celle-ci sont découpées en six ateliers pour les Débutants, en quatre pour les Poussins et les Benjamins. Chacun de ces ateliers décrit l'exercice à effectuer et le matériel nécessaire.

Points positifs :

- Introduction au fonctionnement et à l'organisation d'une véritable école de football, avec rappel du rôle de chacun (dirigeants, éducateurs, parents...)
- Clair et très bien structuré, véritable solution " clé en main "



Ecole de Football, Eveil et Initiation

Auteurs : Cédric CATTENOT
et François GIL
Edition : AMPHORA

- Exercices bien présentés, avec récapitulatif du matériel nécessaire à leur exécution

Points négatifs :

- Organisation pour une saison par catégorie d'âge.
Que fait-on la deuxième année ?
- Absence de répertoire pour trouver un type d'exercice spécifique
(ex : trouver un exercice pour travailler les têtes)

Conclusion

Le principal danger de cet ouvrage réside dans le fait que l'éducateur avance au rythme du livre et non au rythme de progression de ses joueurs. Ainsi, s'il correspond aux attentes des éducateurs inexpérimentés et non formés, les plus aguerris d'entre vous y trouveront tout de même de nombreux points de réflexion et d'inspiration. En clair, c'est un ouvrage à avoir dans sa bibliothèque.

Présentation de foot citoyen par didier roustan

Vous avez joué à l'AS CANNES lorsque vous étiez jeune. Comment était l'ambiance dans le football amateur de l'époque ?

Didier Roustan : Le football a toujours été un sport de contact. Il y a 30 ans, certains débordements étaient déjà à déplorer mais cela se réglait rapidement. Au niveau de l'état d'esprit, on pensait avant toute chose à jouer. Il n'y avait pas toutes ces personnes au bord du terrain pour manifester leur mécontentement et même si occasionnellement on pouvait en entendre certaines s'en prendre à l'arbitre, ce n'était jamais de manière aussi continue ni aussi violente qu'aujourd'hui. Le football était avant toute chose un sport, ce qui était bien plus agréable.

Vous trouvez donc que les mentalités ont changé ?

D. R. : Il y a trois ans j'ai déjeuné avec le président de la ligue Méditerranée. Il m'a fait part de l'état d'esprit qui existe autour du football amateur de nos jours, de la violence verbale et parfois physique, mais surtout du mauvais état d'esprit général. Aujourd'hui, on peut malheureusement constater que l'ambiance malsaine est non seulement présente chez les adultes mais qu'elle gagne dangereusement les catégories enfants. Même si c'est un cliché, il n'en demeure pas moins que le football est le reflet de la société, les déséquilibres et les problèmes extérieurs ressurgissent dans ce sport populaire. Il existe une forme de violence dans la société, qui se transforme en agressivité, en haine, en frustration. Le Football s'est transformé en défouloir.

A vous écouter, on pourrait croire que la guerre est perdue d'avance, que rien ne peut changer puisque la société entière est comme ça. Toutefois, votre engagement montre le contraire. Qu'attendez-vous du football et des éducateurs ?

D. R. : Je suis toujours interpellé par le manque d'éducation des enfants. En fait, je



pense qu'on ne leur transmet pas suffisamment de repères, qu'on ne leur impose pas suffisamment de limites. Ils grandissent dans une société très dure. La cellule familiale est souvent touchée de plein fouet par la crise et l'enlisement social. Les enfants sont donc plus durs, moins réceptifs qu'avant.

Toutefois, l'enfant est toujours réceptif lorsqu'il se trouve dans le domaine de sa passion, que ce soit du sport, de l'art, de la musique... Or les valeurs du sport sont aussi des valeurs éducatives : le dépassement de soi, l'envie de bien faire, la détermination, le partage d'émotions, la canalisation de son énergie, la prise de risque, le respect des règles de

l'autorité, et bien d'autres encore. Le sport peut permettre de restructurer, de recadrer les enfants. Le club fait office de famille, l'éducateur est comme un deuxième père. Plus que le sport, c'est l'environnement dans lequel il est pratiqué qui est important. A travers le sport il est possible d'aider de nombreux enfants.

Essayez-vous de responsabiliser les éducateurs ?

D. R. : Tout d'abord, je me suis dit qu'il est possible de travailler sur les mentalités dans le football en faisant plus dans le social. Le premier rôle de l'éducateur est de permettre aux enfants de s'épanouir dans le sport,

mais aussi de les accompagner dans leur vie d'homme et de femme.

L'éducation parentale a toujours été difficile, et peut être plus encore maintenant. L'école est souvent un lieu d'échec pour les jeunes défavorisés. La société véhicule peu de valeurs éducatives, et tout ce qui s'y passe n'est pas forcément un bon exemple à transmettre aux enfants. Il existe un potentiel éducatif énorme dans le football, un environnement qui doit permettre de limiter les excès de violence. Les éducateurs sont avant tout des personnes qui aiment les enfants, qui ont un goût prononcé pour le collectif, qui aiment transmettre. Malheureusement la société a tendance à mettre en avant la victoire comme principal critère de valorisation du travail : si vous perdez vous êtes un mauvais entraîneur et inversement (...). Nous essayons de mettre en avant la valeur initiatique de l'éducateur : aider les jeunes à passer à l'âge d'adulte.

Le football professionnel donne-t-il le bon exemple en matière de comportement ? Véhicule-t-il un bon message auprès des jeunes ?

D. R. : Malheureusement pas toujours ! L'identification au monde professionnel ne permet pas de ramener les gens à la raison. Le comportement des joueurs et des dirigeants n'est pas exemplaire, on pense notamment aux discours violents qui entourent une rencontre : match de la mort, mentalité de tueur... Certaines fois les éducateurs du monde amateur réutilisent ces images guerrières sans les adapter à la situation du sport loisir. Il faut prendre le plus de recul possible afin qu'elles ne soient pas mal interprétées par les joueurs. Ce que l'on peut concevoir dans le monde professionnel du fait des enjeux entourant les matchs, est difficilement acceptable au niveau amateur. L'envie de gagner ne peut justifier les comportements déplacés chez les enfants. La responsabilité des éducateurs est grande dans la mesure où les enfants jouent avant tout pour le plaisir. C'est en tenant un discours violent et agressif que l'on rend les enfants agressifs !



Toutefois, Foot Citoyen utilise la médiation du football professionnel pour faire passer son message...

J'ai créé Foot Citoyen en essayant d'impliquer le football professionnel car les enfants s'identifient aux joueurs médiatiques. Arsène WENGER est président d'honneur, des joueurs comme Thierry HENRY, Lilian THURAM sont aussi très impliqués dans le projet. Nous avons des outils intéressants de communication qui nous permettent de faire passer notre message : site Internet, journal, et on a un projet d'émission de télévision. On avance étape par étape mais il est clair que la médiatisation permet de faire avancer les choses plus rapidement.

Vous ne faites pas que communiquer, vous menez des actions concrètes sur le terrain. Quelles sont-elles ?

D. R. : Nous faisons un travail de proximité avec de nombreux clubs de Provence et du Val d'Oise. Nous travaillons avec des psychologues et des sociologues car à l'origine nous ne sommes pas des spécialistes de l'enfance. Nous essayons de travailler

sur les racines du mal, nos clubs partenaires sont en quelque sorte des observatoires, des laboratoires.

D'autre part, on utilise une grille d'évaluation qui est distribuée aux arbitres de la région PACA et du département du Val d'Oise. Cette grille permet aux arbitres d'évaluer match après match l'environnement de jeu en notant les joueurs, l'encadrement, le public... ceci n'a rien de répressif mais nous traitons ces retours. Cela nous permet de voir où sont les problèmes, et nous espérons affiner le traitement de ces informations. Après il faut pouvoir exploiter intelligemment ces données afin de travailler à éliminer le maximum de problèmes en proposant des solutions adaptées.

Même si tout le monde l'a bien compris, quel est l'objectif prioritaire de Foot Citoyen ?

D. R. : Éveiller les consciences des adultes qui entourent les enfants et les mettre dans un projet social et éducatif.

Conclusion

Fréquemment considérée comme accessoire, l'école de foot, plus particulièrement l'éveil et l'initiation, n'intéresse pas toujours les clubs. En effet les catégories pratiquant le football à effectif réduit sont négligées (à tort !) au profit des équipes de football à onze.

Nous espérons que ce numéro vous aura permis de prendre conscience d'un intérêt stratégique majeur : le développement de l'apprentissage du football au sein de votre association. Et à celles et ceux qui le font déjà avec sérieux, nous souhaitons que les informations apportées vous permettent d'aller plus loin.

Nous concluons ce numéro en soulignant trois aspects fondamentaux :

→ On doit porter une attention particulière aux enfants.

Au cours de nos enquêtes, les différents éducateurs nous ont fait part de leur profonde indignation quant à la formation des jeunes enfants dans certains clubs. Ils nous ont répété, inlassablement, que les enfants ne sont pas du " bétail ", et qu'il faut prendre le rôle d'éducateur très au sérieux, tant au niveau sportif qu'au niveau humain. Deux critères semblent importants à leurs yeux : la formation technique des éducateurs et une pédagogie adaptée à cette population sensible. François GIL et Didier VILETTE insistent sur ces critères qui doivent être présents pour que le cycle de formation soit efficace. La formation sportive des jeunes est extrêmement exigeante, nous

souhaitons ainsi être extrêmement clair : soit le club se donne les moyens de mettre en place une formation correcte, soit il supprime clairement et simplement cet aspect.

Les enfants d'aujourd'hui sont les adultes de demain. Fournissons-leur un environnement propice à leur structuration personnelle car, plus que jamais, il devient fondamental de les aider à faire face aux exigences de l'avenir.

→ Un effort raisonnable

L'effort principal réside dans la nécessité de trouver un équilibre entre moyens disponibles au club et le nombre de licencié. Deux facteurs sont à prendre en compte : les moyens humains et les terrains. L'idéal est d'avoir un éducateur formé pour une dizaine d'enfants. Pour le terrain, il faut prévoir un demi-terrain par groupe de dix à quinze enfants maximum ; pour ce qui est du matériel, il faut compter idéalement un ballon par joueur, un pour deux enfants peut suffire. Si vous ne disposez pas de ces moyens matériels et humains, il faudra envisager d'investir et de former de nouveaux éducateurs. Si vous ne pouvez pas répondre à ces exigences de qualité, il vous faudra diminuer le nombre d'enfants licenciés.

→ Une vision stratégique

Comme beaucoup de clubs en France, vous n'avez pas nécessairement les moyens financiers pour attirer des joueurs confirmés. Vous ne pouvez donc compter que sur la

formation en interne. Or, le principe des sports de compétition est de faire une sélection progressive des meilleurs éléments. En clair, il faut beaucoup d'enfants au départ pour avoir quelques bons joueurs à l'arrivée. Il est stratégique, pour l'avenir sportif de votre club, de former correctement de nombreux jeunes aujourd'hui pour avoir une équipe senior solide demain.

De plus, en vous positionnant comme un club mettant l'accent sur la formation, vous pouvez attirer les meilleurs jeunes de votre localité, ce qui renforce d'autant vos chances de faire progresser à long terme les résultats sportifs.

Enfin, en vous donnant les moyens de former efficacement les enfants, vous formerez des joueurs qui pourront intéresser les grands centres de formation. En leur proposant vos meilleurs éléments, vous pourriez percevoir des indemnités de formation par la signature d'un contrat de stagiaire. Plus tard, le joueur peut signer professionnel ou retourner dans son club d'origine. A vous de proposer un projet sportif intéressant qui pourra séduire un jeune adulte connaissant le club et ayant suivi une formation de grande qualité. Nous aborderons ce point plus précisément dans un prochain numéro.

Comme vous pouvez le voir, il y a beaucoup de choses à faire. Si vous prenez conscience de votre propre intérêt, rapidement les enfants deviendront les fondations de votre club.

Comment recevoir Foot'dev ?

RAPPEL

FOOT DEV est accessible uniquement par abonnement.

Celui-ci est composé sept numéros répartis sur la saison de football, c'est à dire du mois d'août au mois de juin.

MODE D'EMPLOI

Dans un premier temps vous devez choisir l'une des deux formules de base :

- Simple, vous recevrez un exemplaire par numéro.
- Quatro, vous recevrez quatre exemplaires par numéro.

Après avoir choisi l'abonnement, vous avez la possibilité d'ajouter des exemplaires supplémentaires en indiquant le nombre désiré dans le bulletin.

Pourquoi plusieurs exemplaires ?

FOOT DEV est une solution complète qui s'intéresse aussi bien à la partie administrative qu'à l'aspect sportif de votre club.

Nous pensons donc qu'il serait très efficace de multiplier les exemplaires afin de distribuer des originaux à tous les éducateurs, entraîneurs, trésorier... pour un coût supplémentaire très faible !

Trois exemples

- **Vous souhaitez un exemplaire.** Cochez uniquement la case abonnement " Simple ". Le coût total sera de 50€.
- **Vous souhaitez deux exemplaires.** Cochez la case abonnement " Simple " et indiquez " 1 " à la ligne " Exemple(s) supplémentaire(s) ".
Le coût total sera de 65€ (50€ + 15€)
- **Vous souhaitez douze exemplaires.** Cochez la case abonnement " Quatro " et indiquez " 8 " à la ligne " Exemple(s) supplémentaire(s) ".
Le coût total sera de 200€ (80€ + 120€)

BULLETIN D'ABONNEMENT

	Prix unitaire	Choix
Simple , 1 exemplaire/numéro	50 €	
Quatro , 4 exemplaires/numéro	80 €	

	Prix unitaire	Nombre	Total supplém. Nombre x 15€
Exemple(s) supplémentaire(s)	15 €		

	Abonnement	Supplément	Total
Total = abonnement + supplém.			

INFORMATIONS IMPORTANTES

Club : _____

Numéro d'affiliation fédéral : _____

Adresse complète : _____

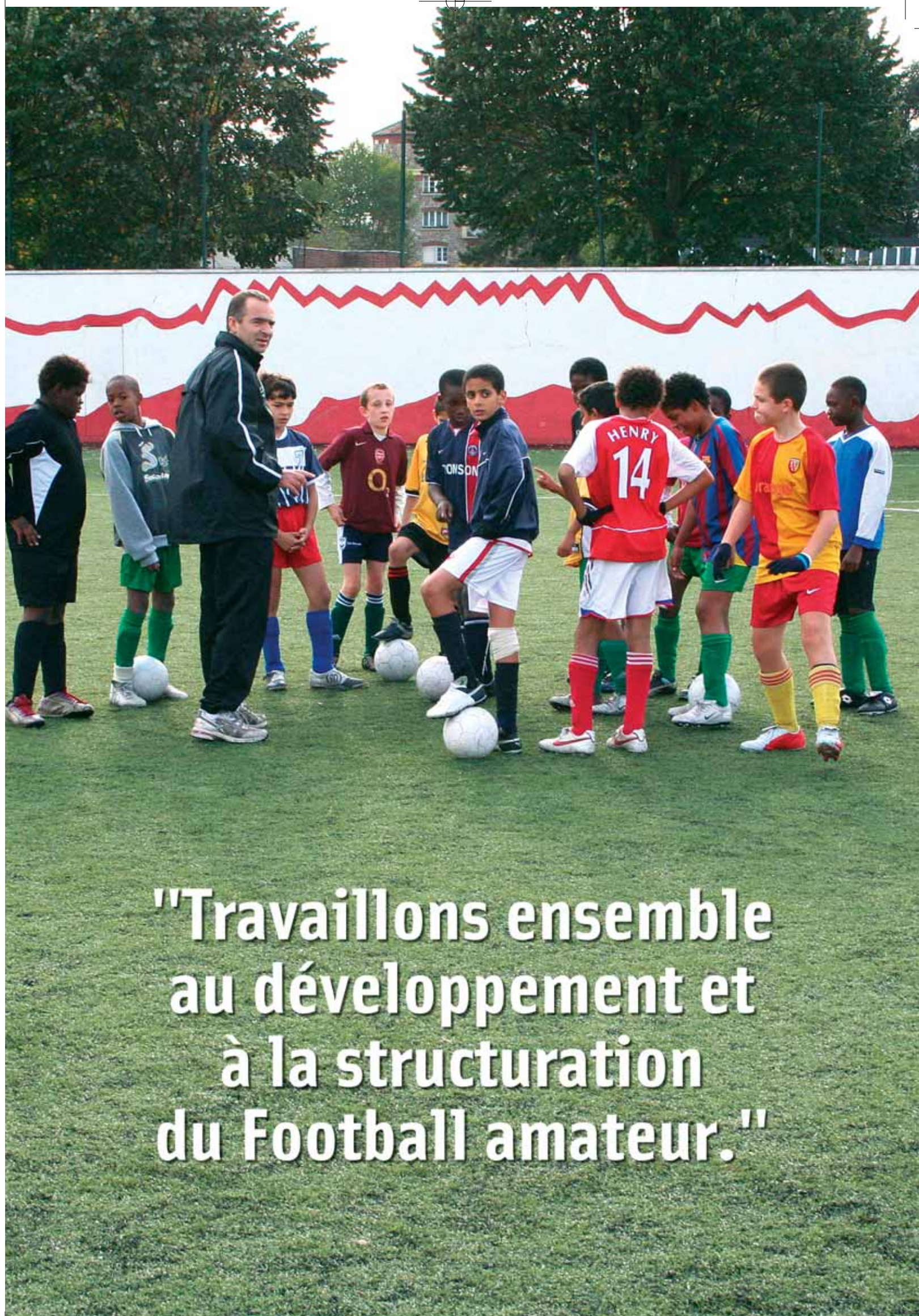
Nom du Président : _____

Numéro de téléphone du dirigeant : _____

E-mail : _____

Nombre de licenciés : _____

Veuillez adresser votre chèque à l'ordre de **SPORT DEV** à l'adresse suivante :
SPORT DEV – 6, rue Sainte Anastase, 75003 Paris.



**"Travaillons ensemble
au développement et
à la structuration
du Football amateur."**