

# Vestiaires

La revue des éducateurs

## POLITIQUE

L'OM veut booster sa formation

## US AVON

Les meilleurs coaches avec les plus jeunes !

## MISE AU VERT

A la rencontre de François Blaquart

## CARNET PRATIQUE

10 jeux de fin de séance



**La Transdisciplinarité au service du football**  
**Quand les autres sports nous inspirent !**

**Entretien avec JOHAN RADET,**  
Directeur du Pôle espoirs de Lyon



 **mycoach**  
by FFF

LA PLATEFORME OFFICIELLE  
DES ÉDUCATEURS FFF



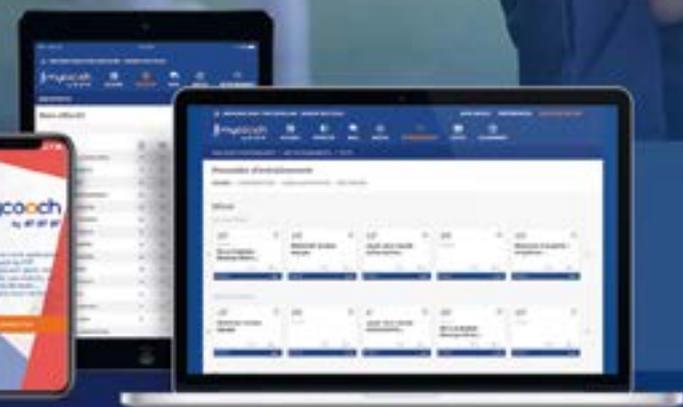
**ANALYSEZ**  
VOS MATCHES



GÉREZ VOS  
**EFFECTIFS**



**PRÉPAREZ**  
VOS ENTRAÎNEMENTS



CONNECTEZ-VOUS SUR [MYCOACHBYFFF.FR](http://MYCOACHBYFFF.FR)  
OU EN TÉLÉCHARGEANT L'APP MY COACH BY FFF



**Julien Gourbeyre**  
Directeur de la rédaction

## Du foot, et puis quoi d'autre ?!

« Celui qui ne s'intéresse qu'au football ne connaît pas le football ». A Vestiaires, on adore cette phrase. Ou plutôt cette déclaration, signée José Mourinho. On l'aime parce qu'elle dit tout du rétrécissement de la vision de ceux qui ne se nourrissent que de ballon rond, matin, midi et soir. Leur expertise, aussi grande soit-elle, s'arrête là où commencent à chercher ceux qui considèrent que la dimension humaine du footballeur nécessite d'élargir leur champ de connaissance (et de compétences) par-delà les quatre «simples» facteurs de la performance (technique, tactique, physique, mental).

Cette approche holistique de l'athlète - qui tient compte de l'individu dans sa globalité - permet assurément d'y voir plus clair dans la gestion du vestiaire. «Les grands athlètes de demain, et pas seulement dans le foot, seront des hommes et des femmes hyper équilibrés. Notre formation devra donc se montrer encore plus performante et exigeante dans l'accompagnement humain», prophétise l'ancien DTN, François Blaquart (p.74 à 76). Une fois qu'on y a pris goût, cette démarche invite à

### **Nul besoin d'aller chercher dans les méandres de la philosophie ce que l'observation d'autres sports nous sert à portée de main**

s'ouvrir à d'autres sciences, d'autres courants, d'autres cultures. Attention toutefois à ne pas tomber dans l'excès de ceux qui, pour un peu, vous feraient croire qu'on ne peut devenir un bon coach si on n'a pas lu l'œuvre complète d'Edgar Morin. Entre ouverture d'esprit et snobisme, il n'y a parfois qu'un pas. Nul besoin en effet d'aller chercher dans les méandres

de la philosophie ce que l'observation d'autres sports nous sert à portée de main. C'est l'objet des vingt pages de notre dossier ce mois-ci (p.30 à 51). Ou comment le basket, le hand, le rugby, mais encore la boxe, la danse ou le cricket peuvent ali-

menter la réflexion de l'entraîneur pour, au final, l'inspirer en le soustrayant momentanément à son carcan footballistique. «Alors vous aussi, prenez le temps et la liberté d'interroger cette source foisonnante que représentent les autres sports, pour chercher la part de football qui vit en eux», invite en préambule notre rédacteur, Valentin Deudon. Qu'il soit entendu. Et avec lui tous ceux - et ils sont nombreux - qui ont choisi de ne pas s'intéresser qu'au football. Pour mieux le connaître. ■

## Vestiaires

Magazine bimestriel édité par RC média, SARL au capital de 90 000 euros  
SIRET : 507 848 257 RCS Lyon  
Siège social : 17, rue Louis Pasteur, 38 540 Heyrieux

**Directeur de la publication / Rédacteur en chef :** Julien Gourbeyre  
**Coordinateur de la rédaction :** Olivier Goutard  
**Responsable abonnements :** Pascal Muller  
**Maquette/infographie :** Vincent Gourbeyre  
**Chargé de communication/marketing :** Clément Charbonnet

**Gestion administrative et comptable :** Claudia Gourbeyre  
**Rédaction :** Olivier Goutard, Clément Charbonnet, Frédéric Denat, Anthony Diau, Dalien Della Santa, Valentin Deudon et Julien Gourbeyre.

**Ont participé à ce numéro :** Eric Hély, Emmanuel Vallance, Raphaël Reynaud, Régis Brouard, et Stéphane Bigeard.

**Photos entretien (pages 20 à 24) :** Thomas Veber.  
**Autres photos :** Stocklib (sauf mention)  
**Impression :** Imprimerie Jimenez Godoy, 3 avenue de Alicante, 30 160 Murcia (Espagne)

Numéro de commission paritaire : 0221T89754  
Numéro ISSN : 2101-4566

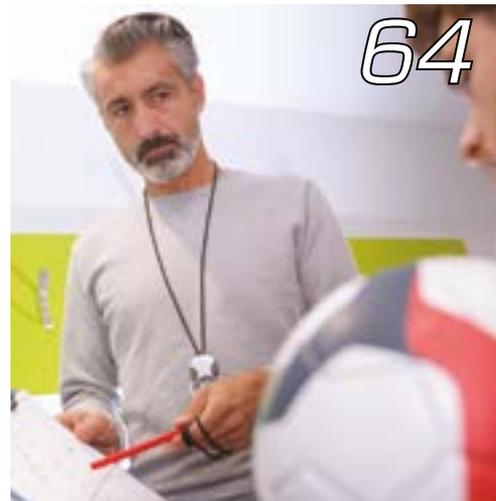
**RC média**

*Toute reproduction, représentation, traduction ou adaptation, qu'elle soit intégrale ou partielle, et quel qu'en soit le procédé, le support ou le média, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de RC média.*



## SOMMAIRE

- 6 ACTUALITE**  
Les dernières infos du monde de l'entraînement
- 12 QU'AURIEZ-VOUS FAIT A SA PLACE ?**  
Comment Rennes a fait trembler Cluj à 9 contre 11 !
- 13 BILLET**  
Point de vue
- 14 DECRYPTAGE**  
Nasser Larguet : "L'éducateur, c'est le nerf de la guerre"
- 20 ENTRETIEN**  
Johan RADET
- 26 DÉBAT**  
Et si on partageait le terrain plutôt dans le sens de la longueur
- 28 DOSSIER**  
Quand les autres sports nous inspirent
- 50 UNECATEF**  
Karl Olive : "Aider les entraîneurs à ouvrir des portes"
- 64 ARCHIVES**  
Changez de cap sans passer pour une girouette
- 66 FORMATION**  
Séance cadres
- 70 S'INSPIRER**  
À l'US Avon, les meilleurs coaches sont avec les plus petits
- 74 MISE AU VERT**  
François Blaquart : "Quelle formation pour demain ? "





66



70



74



56

78 **TRANSVERSALE**  
Pistolet à un seul coup

80 **LIRE LE FOOT**  
Des ouvrages à lire ou à conseiller

## LE CAHIER PEDAGOGIQUE (P52 à 63)

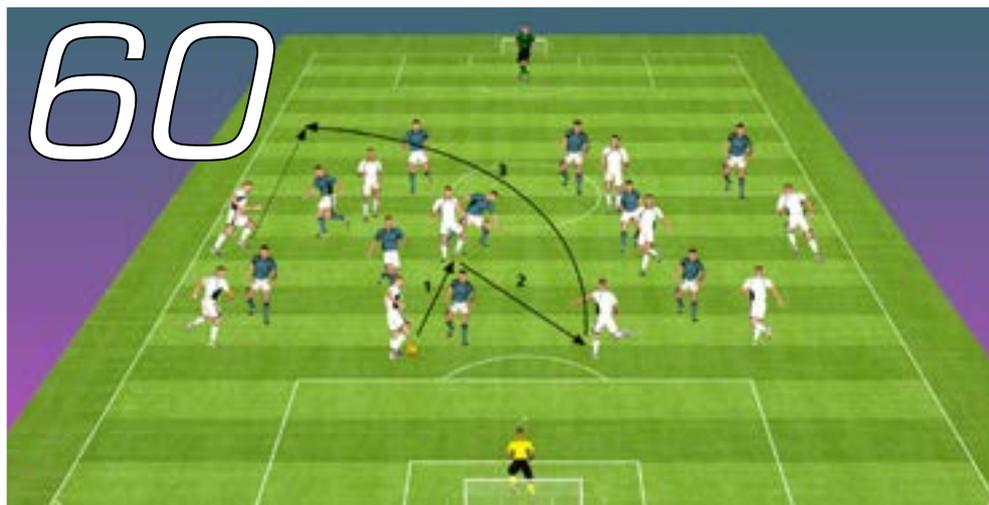
54 **ENTRAINEMENT**  
4 situations qui utilisent la "zone" en salle

56 **MANAGEMENT**  
Des conseils pour bien entamer votre 2ème partie de saison

58 **PREPA PHYSIQUE**  
Retour de blessure : quand le faire rentrer ?

60 **TABLEAU NOIR**  
Remises ou déviations ?

62 **GARDIEN**  
Stéphane Cassard : "Pour le gardien aussi, on parle désormais de transition."



60

SUPPLEMENT  
**CARNET PRATIQUE**





## LA PHRASE

“ J’essaie d’être l’entraîneur que j’aurais aimé avoir lorsque j’avais 14 ans”.



L’ancien milieu de terrain Jérémie Clément, aujourd’hui joueur au FC Bourgoin-Jallieu (38) en Nationale 3 et éducateur chez les U14, dans Tribunes, le magazine officiel de la Ligue

Auvergne-Rhône-Alpes de Football (photo F.L. / France 3 Rhône-Alpes). ■

## Bientôt la fin des centres de formation ?

C’est l’hypothèse (parmi d’autres) émise par l’ancien CDTN François Blaquart, au sujet de l’avenir de la formation en France : “(...) *Tout cela n’est que fiction bien sûr, mais on peut imaginer des pôles allant de la préformation à la formation (jusqu’à 18 ans) avec ensuite un système de draft. Ce serait moins cher pour les clubs, qui co-financeraient le système. Et puis cela voudrait dire moins de joueurs donc moins d’échecs à l’arrivée. Les meilleurs seraient regroupés, ce qui favoriserait par ailleurs leur progression (...)*”. Retrouvez l’intégralité de l’interview dans ce numéro, en page 76. ■

## A VOIR

### A la recherche du sportif parfait

Si vous vous intéressez aux neurosciences et à leur utilisation dans le sport en vue d’améliorer la performance, ne ratez pas ce documentaire réalisé par Benoît Laborde, diffusé pour la première fois en 2016, sur Arte. On y apprend notamment qu’avec l’entraînement, le cerveau est capable de «muscler» sa capacité à se focaliser sur le geste à réaliser, faisant fi des éléments extérieurs (pollution visuelle, sonore...), pour une meilleure concentration au service de la performance. Passionnant. ■



## AGENDA

### VILLARREAL CF : MODÈLE DE JEU ET MÉTHODOLOGIE D’ENTRAÎNEMENT

Lundi 17 février de 14h à 19h30, l’Université Paris 13 (Campus Bobigny) accueillera un colloque sur le thème de la formation au Villarreal CF, l’une des meilleures académies espagnoles. Un après-midi de conférences et d’échanges durant lequel les formateurs du club ibérique partageront avec l’auditoire les aspects clé de leur modèle de jeu et méthodologie d’entraînement (interventions et supports de présentation traduits en Français). Pour vous inscrire, rendez-vous sur : <https://nosotrosxp.com> ■



# 918

C’est le nombre record de sections sportives scolaires (masculines et féminines) labellisées FFF enregistrées pour la saison 2019-2020. Ainsi au total, 720 collèges et 198 lycées répartis dans toutes les ligues et districts se sont vu décerner une dotation par la Fédéra-

# Arbitrage : une formation 100% féminine !

**L**a première formation d'arbitres 100% féminine s'est tenue en fin d'année dernière au sein de la Ligue des Pays de la Loire. De 6 en 2018, les inscrites ont été au nombre de 18 cette saison, âgées de 13 à 38 ans. Une fierté pour le Conseiller Technique Régional en Arbitrage, Anthony Torralba. "Ce qui est intéressant, c'est d'avoir de très jeunes filles mais aussi une maman, des joueuses et d'autres qui n'ont jamais tapé dans un ballon", a déclaré le formateur dans les colonnes de Ouest-France. ■



## CAPELLO et l'art de manipuler

**A**nekdote racontée par Clarence Seedorf dans une interview accordée à la revue Panenka : "Au Real Madrid, Fabio Capello était un maître en matière de manipulation. Dès qu'il voyait que le vestiaire se relâchait un peu, il suffisait de compter jusqu'à dix pour qu'il s'invente une embrouille avec l'un de nous. C'était un provocateur-né." ■

## Les 6 projets de recherche soutenus par l'UEFA

**C**omme chaque année depuis 10 ans, le jury du Programme de recherche de l'UEFA a sélectionné les projets qui bénéficieront d'une bourse pour la saison en cours. Cette année, parmi les 59 dossiers déposés, 6 ont été retenus : "Analyse de la performance et de l'aspect physiologique des prolongations : conséquences sur la récupération et l'entraînement"; "Comprendre le rôle des hommes pour faciliter l'égalité des genres dans la gouvernance du football"; "Football et réfugiés : anthropologie culturelle du couloir des Balkans"; "Comparaison de la performance tactique spécifique au football des femmes et des hommes en Europe"; "Comprendre le temps de récupération chez les arbitres du football d'élite au cours d'un calendrier de matchs très chargé"; "La réalité virtuelle comme outil de formation pour les arbitres".

Les 6 chercheurs universitaires passeront les 9 prochains mois à mener leurs travaux en coopération avec les associations nationales qui les soutiennent, avant de présenter leurs conclusions à l'UEFA l'année prochaine. ■



## LE SAVIEZ-VOUS ?

### LES CLUBS ANGLAIS À L'HEURE DU BIO-BANDING

**D**ans le bureau des entraîneurs de l'Académie de Bournemouth (Premier League), un immense poster fait maison indique l'âge biologique de chacun des 150 jeunes joueurs catégories U12 à U18, courbe de croissance et pic de puberté à l'appui. Le bio-banding, qui consiste à regrouper les sportifs en fonction de leur âge biologique plutôt que leur âge chronologique, fait de plus en plus d'émules de l'autre côté de la Manche. ■



tion. Notons que les sections féminines, collège et lycée, ont respectivement augmenté de 25 et 10% d'une saison à l'autre (sur la photo celle de Liévin, dans les Hauts-de-France). ■





## Luki IRIARTE : «Ici, chaque joueur est un projet»

**L**e Directeur de Zubietia, l'académie de la Real Sociedad, s'est confié au journal The Guardian au sujet de la philosophie de formation de l'écurie basque ayant révélé Antoine Griezmann : "(...) C'est vrai, nous n'avons pas d'équipe en dessous des U13. Nous commençons tard car nous voulons que nos joueurs aient la chance d'être d'abord des enfants. Certes, nous courons le risque que des clubs voisins les attirent pendant leurs jeunes années, mais le message que nous leur adressons est celui-ci : restez dans votre environnement, restez avec vos familles,

vos amis. Et c'est seulement lorsque vous vous sentirez prêts à laisser tout cela derrière vous, que vous pourrez rejoindre la Real Sociedad (...) Ici, chaque joueur est un projet. Nous le valorisons et le protégeons, nous évaluons ses besoins et tâchons d'y répondre du mieux que nous pouvons dans le but de lui donner un maximum de chances de réussir (...) Pourquoi la plupart de nos éducateurs sont passés par Zubietia ? Parce qu'il est important pour nous que chaque coach soit imprégné de la culture, de la philosophie, de la langue et des valeurs du club." ■



## Christophe URIOS : «Même sous pression, les joueurs doivent avoir le sentiment d'avoir déjà joué le match à l'entraînement»

**L'**ancien talonneur devenu manager de l'Union Bordeaux Bègles vient de publier "15 leçons de leadership" (Eyrolles), écrit avec Frédéric Rey-Millet, cofondateur du cabinet de conseil en innovation managériale EthiKonsulting. Extraits de son interview accordée au magazine Management : "(...) En tant qu'entraîneur, j'essaie tous les jours d'être le meilleur. C'est une façon d'être, c'est très exigeant. Je demande la même chose aux joueurs ! Mais c'est difficile : j'alterne donc les moments où j'attends énormément d'eux et ceux où je lâche prise (...) Ce n'est pas l'équipe qui fait gagner des titres, mais les hommes qui la composent. Il faut donc à la fois travailler sur le collectif, en prônant l'harmonie et l'honnêteté entre ses membres, et sur l'individu, en encourageant chaque joueur à faire progresser les autres, à donner toujours plus. Le rôle du manager est d'organiser ce va-et-vient entre le cadre, le groupe et l'homme (...) Pendant le jeu, il faut savoir s'adapter. Et plus on s'est préparé, plus c'est facile. Même sous pression, les joueurs doivent avoir le sentiment d'avoir déjà joué le match à l'entraînement. D'où l'importance des scénarios à envisager avant (...) Après une lourde défaite, j'ai posé quatre questions à l'équipe. Ils y ont réfléchi par groupe, nous en avons discuté ensemble. De cette manière, ils deviennent acteurs du jeu : ils essaient de trouver les raisons de l'échec. Et quand leur bilan correspond à celui du staff, c'est prometteur pour la suite (...) " ■



## Paulo SOUSA : «Le foot est affaire d'espace et de temps»

**L'**entraîneur des Girondins de Bordeaux, questionné au sujet de ses principes de jeu : "(...) L'attaquant doit savoir ce que va faire le défenseur et le défenseur doit savoir ce que va faire l'attaquant. Pourquoi ? Parce que le foot est affaire d'espace et de temps. Chacun doit savoir quel espace il doit occuper et à quel moment. Il doit aussi savoir quel espace son partenaire doit occuper à ce même moment. Il doit également connaître le temps de cette occupation. Il doit connaître l'espace et le temps pour chacun des cinq moments qui renferment mes principes de jeu : l'organisation offensive, l'organisation défensive, la transition offensive, la transition défensive, et les coups de pied arrêtés. Avec les joueurs, on travaille des principes bien clairs afin qu'ils puissent comprendre ce qu'ils doivent faire lors de situations bien précises." ■

## Thierry GUILLOU : «Je défends le jeu que j'ai envie de voir jouer»

L'ancien formateur du FC Lorient, actuellement au Stade Malherbe de Caen, répondait à une interview pour le site sofoot.com. Morceaux choisis : "(...) Les pros, ça ne me dit rien. Ce qui me fascine, c'est vraiment le développement du jeune footballeur, sa progression. Être capable de l'aider à sortir ce qui est en lui. Le talent, ils l'ont tous en eux. Certains l'expriment naturellement, mais la majorité doit être accompagnée sur le plan technique et pédagogique. Moi, je défends le jeu que j'ai envie de voir jouer. On peut orienter un jeune, l'aiguiller très tôt vers une certaine conception du football (...)

J'ai été bercé toute mon enfance par le jeu pratiqué par Christian Gourcuff. Ce que je trouve admirable chez lui, c'est la persistance dans les idées. Il n'a jamais dérogé à ses convictions. C'est très fort, dans un environnement aussi normé que le football, d'être capable de résister à la norme (...)

La prise d'initiative est importante. Si on a des joueurs qui ne prennent jamais de décision, le jeu ne peut pas avancer. Il faut du caractère pour le faire, mais ce n'est pas de l'égoïsme. Si tu joues juste, tu frappes quand tu dois frapper, tu passes quand tu dois passer. Il s'agit simplement de prendre la bonne décision en dehors de ton cas personnel (...)

La révélation, elle vient du joueur. Si c'est nous le moteur, ça ne marche pas. Notre rôle, c'est seulement de créer les conditions de l'éclosion.

**«Le critère de qualité de jeu place le curseur plus haut que si on se réfère uniquement au résultat, qui peut être un leurre»**

(...) Le critère de qualité de jeu place le curseur plus haut que si on se réfère uniquement au résultat, qui peut être un leurre. On a tous vécu ce match qui reste un mystère,



on ne sait pas comment on a fait pour le gagner, l'adversaire a touché trois fois le poteau... Au fond de soi, on est content pour les trois points, mais on sait qu'il y a de quoi être inquiet pour le match suivant (...)

Quand on est sur la même longueur d'onde avec un joueur sur le terrain, c'est une source de plaisir tellement importante. Il faut être footballeur pour le comprendre. Quand j'étais encore à Lorient, notre duo d'attaque, c'était Kevin Gameiro et Morgan Amalfitano. En dehors du terrain, ces deux-là ne s'entendaient pas, ils n'avaient absolument aucune affinité. Mais sur la pelouse, c'était l'osmose ! Amalfitano comprenait tous les appels de balle, il a dû lui mettre je ne sais pas combien de passes décisives dans la saison. Une telle relation technique, c'était merveilleux à voir. Comme le disait Reynald Denoueix, le football, c'est avant tout le plaisir de se comprendre (...)

L'action individuelle de Mbappé contre l'Argentine en Coupe du monde, c'était magnifique. Mais il y a un moyen de faire tellement mieux. Dans cette équipe, il y a des joueurs que j'adore ! Un mec comme Griezmann, je pourrais le regarder jouer tout le temps. Seulement, il le place dans un cadre strict où il ne peut jouer qu'à 70% de ses possibilités. Je suis très très heureux que la France ait gagné - il y avait une vraie froideur, une capacité à punir l'adversaire - mais j'étais quand même plus content pour le football en 2010 quand l'Espagne l'a emporté. Parce que, selon moi, cela servait davantage notre sport. Nous, on a gagné, c'est très très bien. Mais quelle influence a-t-on laissée sur le jeu ? ■

### L'EQUIPE

## Christian RAMOS : "Vahaamahina ? Un mécanisme réflexe"

Le 20 octobre dernier, à la 48ème minute du quart de finale de la Coupe du Monde de rugby entre la France et le Pays de Galles, Sébastien Vahaamahina se rend coupable d'un coup de coude asséné au visage de son adversaire, Aaron Wainwright. Il est expulsé. Et la France éliminée trente minutes plus tard... Le deuxième ligne tricolore annonce dès le lendemain sa retraite internationale. Dans les médias, chacun tente d'expliquer cette mauvaise gestion des émotions dont le joueur clermontois s'est déjà rendu coupable à plusieurs reprises durant sa carrière. Et parmi les témoignages, celui très à propos du préparateur mental

et psychologue du sport, Christian Ramos : "Je ne peux expliquer une telle attitude que par un mécanisme réflexe. Ce geste est caractéristique d'une réponse du cerveau reptilien qui est le siège de nos instincts de survie. Lorsque l'on sait que nos réactions peuvent être inadéquates, il convient de les anticiper pour programmer les réponses attendues. Sans réflexion préalable et sans entraînement, le néocortex dispose de temps de réaction plus lent que le cerveau reptilien. Pour harmoniser détermination et lucidité, il est nécessaire de trouver un juste équilibre entre les intelligences émotionnelles, rationnelles et situationnelles." ■

# QUESTIONS À ...

**David BARRIAC.** L'actuel adjoint de Sabri Lamouchi, à Nottingham Forest, raconte comment il avait impliqué ses joueurs dans l'analyse vidéo, au TFC, dans le staff de Pascal Dupraz.

## "Une séance vidéo participative et non subie"

**1-** En 2017-2018, à Toulouse, vous avez demandé aux joueurs de réaliser eux-mêmes l'analyse vidéo de l'adversaire. Expliquez-nous. Avec les autres membres du staff, on avait remarqué que l'attention des joueurs était en baisse lors des séances vidéo. Les messages passaient moins bien... Nos montages étaient-ils trop longs ? Trop courts ? Pas assez dynamiques ? Il fallait agir vite afin d'éviter que cela ne devienne une perte de temps et donc d'efficacité. Au final, ce sont les intervenants qu'on a changés (rires).

**2-** Comment vous y êtes-vous pris concrètement ? Nous avons demandé aux joueurs constituant notre ligne offensive comme Andy Delort et Corentin Jean à l'époque, de décortiquer le jeu des attaquants adverses, puis de partager le fruit de leur travail avec leurs partenaires de la ligne défensive, et vice-versa.

**3-** Vous leur avez donné accès à des vidéos ? Oui, en début de semaine. Puis, à J-3, nous avons contrôlé ce qu'ils avaient fait afin de nous assurer que ça ne paraît pas dans tous les sens et que c'était cohérent, puis nous les avons laissés faire devant leurs coéquipiers à J-2.

**4-** Pour quel résultat ? Hyper intéressant ! Ils se sont pris au jeu et ont mis beaucoup de sérieux et d'application dans leur intervention. Les gars ont accroché, ça leur a plu.

**«Notre ligne offensive décortiquait le jeu des attaquants adverses, puis partageait le fruit de son travail avec la ligne défensive, et vice-versa»**



David Barriac (à droite) avait commencé à travailler avec Pascal Dupraz dès 2012, à Evian Thonon-Gaillard.

**5-** Du coup vous avez réédité l'expérience ? Une seule fois. Et pour cause, notre volonté était certes de casser la routine, de faire en sorte que les joueurs ne subissent plus la séance vidéo mais en soient acteurs, mais si vous le faites à chaque fois, vous n'obtenez plus cet effet de surprise qui permet justement de réveiller un peu le groupe... A mon avis, c'est quelque chose qu'il convient d'utiliser ponctuellement.

**6-** Cela permet-il aussi de faire progresser indirectement les joueurs en les poussant à décrypter le jeu d'éléments évoluant à leur poste ? Complètement. Il peut y avoir un effet miroir car une vraie réflexion est menée sur le joueur, sa position, ses déplacements... «Putain, il fait de bons appels !». C'est très bénéfique, y compris pour le staff.

**7-** C'est-à-dire ? D'abord, il n'est pas dit que les joueurs ne voient pas des choses que vous n'avez pas vues ! Ensuite, cela

permet de se rendre compte de ce qui les impacte, de ce qu'ils retiennent en priorité dans leur observation, de ce qui est important pour eux et de ce qui l'est moins... Enfin, cela nous amène à constater ce qu'ils retiennent selon que la séance vidéo est subie ou participative. Et il n'y a pas photo.

**8-** Voilà donc un exercice à expérimenter, quel que soit le niveau ? Oui, et quel que soit le poste. Cela marche aussi avec les gardiens ! C'est ce que j'avais fait, il y a quelques années, et qui rejoint ce fameux effet miroir. Je m'étais rendu compte que leur demander de commenter leurs erreurs était trop chargé émotionnellement. Aussi, je leur montrais des erreurs similaires d'autres gardiens... Là, j'étais sûr qu'ils n'allaient pas chercher d'excuse ni se sentir «attaqués». Ils portaient un jugement objectif sur ce qu'ils voyaient. Après quoi je pouvais leur dire : «OK, on est d'accord, il aurait dû faire ça. Est-ce que c'est ce que tu as fait, toi, dans la même situation ?» ■

# La formation N°1 en Préparation Mentale en France



1<sup>ère</sup>

Certification de Préparation Mentale

2500

Entraîneurs déjà formés

100%\*

\* Prise en charge jusqu'à 100%

Conçue avec une préparatrice mentale et psychologue du sport, cette formation est accessible à tous niveaux et a déjà révolutionné la pratique de milliers d'entraîneurs.

☎ Contactez LNF au 01.56.41.00.90

👤 Donnez le code «**VESTIAIRE**» à votre interlocuteur

🌐 [prepa.lesnouvellesformations.com](http://prepa.lesnouvellesformations.com)

## NOS CERTIFIÉS TÉMOIGNENT



**David  
Payet**

Clermont-Ferrand

Entraîneur de football  
depuis 20 ans

### « Une expérience qui bouleverse mon approche du sportif »

J'ai eu l'immense plaisir de suivre la formation préparateur mental avec LNF. Expérience qui bouleverse mon approche du sportif et m'apporte à ce jour des outils pointus et performants. La formation m'a donné une vision plus large de la résolution des problématiques comportementales du sportif. J'invite mes confrères, éducateurs(trices), entraîneurs à prendre connaissance du contenu de cette formation.



**Sarah  
Lazard**

Entraîneur de tennis  
à Don Bosco  
Tennis

### « Cette formation a changé ma façon d'enseigner »

J'ai plus de 20 ans de métier et je n'entraîne plus du tout de la même façon, cette formation a changé ma façon d'enseigner. Aujourd'hui j'utilise des outils faciles à appliquer avec n'importe quelle personne, j'arrive à agir réellement sur la cause et obtenir des résultats. Cette formation sur la préparation mentale devrait être intégrée dans notre formation de brevet d'état.



**Nicolas  
Forgez**

Directeur sportif à USPG  
rugby /  
Analyste vidéo

### « J'ai acquis beaucoup de connaissances sur [...] la dimension mentale en sport »

J'ai effectué ma formation en travaillant mes cas pratiques avec un joueur Espoir d'un club Professionnel de Rugby. Grâce à cette formation, j'ai acquis beaucoup de connaissances sur les composantes de la dimension mentale en sport. Le format est également adapté à tous les publics avec un e-learning proactif et une équipe pédagogique disponible et à l'écoute individuellement.

**MON  
COMPTE  
FORMATION**

1

Connectez-vous à votre compte  
personnel de formation sur  
[www.moncompteformation.gouv.fr](http://www.moncompteformation.gouv.fr)

## La marche à suivre

2

Recherchez  
notre formation  
« Maîtrisez la Préparation Mentale  
du sportif »

3

Inscrivez-vous  
directement en ligne  
à la formation en quelques clics

# Qu'auriez-vous fait à sa place ?



## La «qualif» des Bleuets pour la phase finale de l'EURO U19

Mars 2019. La France accueille le «Tour élite qualificatif championnat d'Europe 2019». Un plateau à 4 équipes délivrant un seul sésame pour accéder à l'EURO prévu en Arménie au mois de juillet. Le tirage au sort a proposé aux Bleuets une opposition relevée avec la présence de la Pologne, de la Suisse et d'Israël. Au moment d'attaquer le troisième et dernier match, les joueurs de Lionel Rouxel comptent 4 points tandis que les Israéliens, leurs adversaires du jour, en totalisent 6. Conséquence mathématique, ces derniers peuvent se satisfaire d'un match nul alors que les Tricolores ont l'obligation de l'emporter ! Pas une mince affaire lorsque l'on sait que l'adversaire n'a pas encore encaissé le moindre but dans la compétition... Une formation qui s'avère par ailleurs redoutable sur toutes les phases de transitions défensive-offensive. Qu'importe, à l'occasion de ce match décisif, le sélectionneur français décide de maintenir son habituel 4-3-3 (**schéma 1**) face au 3-5-2 israélien (version 5-3-2 lorsque ceux-ci évoluent bloc bas - **schéma 2**). Une option payante puisqu'à l'entame de l'heure de jeu, les Bleuets mènent 2-0 (buts de Yacine Adli à la 12ème et de Charles Abi à la 56ème minute). Le moment choisi par le coach adverse pour jouer son va-tout et procéder à 3 changements. Son équipe ne change pas d'organisation mais devient nettement plus offensive avec un n°6 et deux n°10. Les deux attaquants entrants multiplient les appels, les deux n°10 se font plus insistants et les joueurs excentrés évoluent désormais quasiment comme des ailiers. Conséquence, les Israéliens accompagnent dorénavant chaque action avec 5 éléments jouant les coups "à fond". La pression se renforce sur le but français et l'arrière-garde tricolore commence à tanguer dangereusement. A la 65ème minute et après discussion avec son staff, Lionel Rouxel opte pour une solution permettant à son équipe de reprendre le cours du match à son compte.



## Selon vous, comment a-t-il procédé ?

- **Proposition 1** : Il conserve le même système mais l'équipe évolue désormais bloc bas et table sur les attaques rapides après la récupération du ballon.
- **Proposition 2** : Il change de système et passe en 4-2-3-1 avec deux n°6 pour s'opposer aux deux n°10 israéliens.
- **Proposition 3** : Il passe à un 3-5-2 «en miroir» pour s'opposer numériquement et positionnellement aux Israéliens.

Réponse en page 82



## Point de vue

Je ne les comprends pas. Du moins j'ignore comment ils s'y prennent. Je veux parler de ces entraîneurs qui, lors de la séance, animent leur défense à partir du rond central. Comment - à partir de sources situées derrière les attaquants - parviennent-ils à corriger les alignements défensifs ou à rectifier les espaces entre les centraux ou les arrières latéraux situés à plus de 40 mètres ? Sans ironie, il y a là un grand mystère que je ne m'explique pas. Tant et si bien que plutôt que de m'épuiser à comprendre les biais dont ils font preuve, bah, je raccourcis, j'élude, en me disant que les gars doivent faire valoir un sens de l'espace et de l'extrapolation dont je ne dispose pas. Pour ma part, je veux dire en tant qu'entraîneur d'une équipe de troisième division de district, je suis parfaitement incapable de pointer les manques ou d'encourager les bons comportements de mes défenseurs sans me positionner derrière le but à défendre. Sinon, cela équivaut pour moi à se sentir dans la peau du type qui veut échanger au sujet de ce qu'il se passe sur la piste de danse mais s'en trouve empêché par deux malabars lui interdisant l'accès de la boîte de nuit... Non. Moi, il faut que je rentre sur le terrain, dans des élans - il faut l'avouer - bien peu éducatifs. Vous savez, ce coach pénible et intrusif, derrière sa charnière centrale, qui fausse les angles de passe de ses milieux de terrain, lesquels se demandent pourquoi le coach est présent dans cet espace normalement dévolu à l'absence. Exemple à ne pas suivre comme il est inutile de le préciser. Oui, mais voilà, au plus près des défenseurs, je sens, je perçois. Les regards, les échanges, l'intégralité de ce qui se dit et tout ce qui ne se prononce pas. Je détaille les postures et les moindres variations de ce qui s'opère ou ne se réalise guère. J'agrippe par l'épaule le latéral coupable de distance, et hurle à voix basse dans l'oreille du central s'attardant à remonter. De là où soi-disant il ne faut

**Au plus près des défenseurs, on entend l'intégralité de ce qui se dit et tout ce qui ne se prononce pas, on détaille les postures et les moindres variations de ce qui s'opère ou ne se réalise guère**

pas, j'appréhende l'espace séparant le bon grain de l'ivraie. Tout au plus lorsqu'un peu de bon sens et de raison me reviennent, je concède me placer sur le côté, exilé derrière la ligne de touche à hauteur du dernier défenseur, tel un juge assistant ne disposant pas du VAR et obnubilé par l'horizon attendu du hors-jeu salvateur. Rien de flamboyant ni de bien glorieux il faut bien l'avouer. Ou en tout cas, rien qui ne puisse se comparer à la «science» du coach, commandeur impassible délivrant ses conseils avisés du plus lointain de sa ligne médiane. Fort heureusement, de temps à autre, au cours de quelques reportages, j'ai parfois le bonheur d'observer des entraîneurs autrement plus compétents que moi suivre la même logique et procéder de façon identique (avec plus de science et de savoir-faire il va sans dire). Ainsi, ces derniers mois, l'exemple d'Olivier Dall'Oglio, à Brest, dirigeant son arrière-garde depuis l'espace situé entre son gardien et ses défenseurs m'a-t-il réconforté. De là où je me trouvais, à l'extérieur du terrain et à hauteur de la ligne du milieu, impossible d'entendre le moindre commentaire ou le plus petit feed back. Ce qui aurait dû désespérer l'homme de presse privé de matière à retranscrire réjouissait cependant l'entraîneur amateur car, au fil des minutes, l'entente entre les quatre défenseurs devenait de plus en plus palpable, évidente, efficace. Le technicien, de par son positionnement au plus près de ceux dont il attendait les justes comportements, dessinait par petites touches le contour d'une entité formelle dont chaque membre s'inscrivait dans une logique de ligne. En gros et pour être tout à fait clair, il «collait sévère au cul» de ses défenseurs et chacun comprenait très clairement qu'il n'était pas exactement l'heure de regarder pousser les pâquerettes. Est-ce que la séance aurait été aussi riche et pertinente si le coach s'était placé dans le rond central ? Peut-être. Ou peut-être pas. ■



# Nasser LARGUET : "L'éducateur, c'est le nerf de la guerre"

**Nouveau patron de la formation.** L'ancien DTN du Maroc a débarqué cet été sur la Canebière en vue de relever un gros défi : faire de l'Olympique de Marseille un lieu qui compte (vraiment) en matière de formation. *Vestiaires* est allé à sa rencontre.

**R**appelez-vous, c'était fin 2012. *Vestiaires* vous faisait découvrir les magnifiques installations de l'Académie Mohammed VI, au Maroc. Parmi les techniciens appelés à encadrer les jeunes pensionnaires de cet écrin footballistique situé en bordure de l'Océan Atlantique, nous avons fait la connaissance du Franco-marocain Nasser Larguet. Un moment d'une grande richesse, à la fois sportive et humaine, en compagnie de l'ancien Directeur des centres de formation de Rouen, Cannes, Caen et Strasbourg ! Après sept années passées au sein de l'entité royale, puis cinq autres à la Fédération où il fut question de réorganiser tout le département technique aux côtés de Jean-Pierre Morlans, autre vieille connaissance du foot français, notre homme a donc effectué l'été dernier son grand retour dans l'Hexagone, à Marseille. Le soleil, toujours, la grande bleue, encore, mais un projet totalement différent et qui pourrait se résumer ainsi : donner (enfin) sa vraie place à la formation olympienne sur l'échiquier national. Pas une mince affaire. L'ancien DTN marocain le sait, lui qui a succédé à Jean-Louis Cassini à la tête d'une pépinière parvenant difficilement à se maintenir dans le top 20 (sur 36) des meilleurs pourvoyeurs de talents selon le classement établi chaque année par la FFF (voir encadré). *"Je ne suis pas un faiseur de miracle et tout le monde a bien conscience du chemin qu'il reste à parcourir avant que le club ne parvienne à exploiter tout son potentiel jeunes"*, confie le formateur. *"Mais mon arrivée coïncide avec la volonté de la direction de franchir un cap dans ce domaine et je compte bien m'y atteler"*.

**"En arrivant, j'ai commencé par donner la parole à chaque éducateur dans le but d'écouter, de questionner et de comprendre"**

*"Je veux des éducateurs accomplis, entraînants et bienveillants, car les jeunes représentent le patrimoine du club"*

Pour l'OM, le recrutement de Nasser Larguet, 61 ans, est assurément une bonne pioche. Celui qui a participé à l'éclosion, entre autres, de Peter Luccin, Jonathan Zebina, Bernard Mendy, Lassana Diarra, Mathieu Bodmer, Steve Mandanda ou encore Kevin Gameiro va apporter toute son expérience et son savoir-faire à l'écurie phocéenne. Sa rigueur aussi. Ce que n'a pas manqué de souligner sur Twitter un de ses anciens protégés, l'ancien Marseillais Ronald Zubar : *"Larguet va revenir aux fondamentaux et remettre de l'ordre !"*. Vraiment ? Le mieux est encore de lui demander. Question : A quel chantier vous êtes-vous attaqué en premier en posant vos valises à La Commanderie ? Réponse de l'intéressé : *"Ma première mission fut de m'imprégner de l'esprit OM, de sentir ce club de l'intérieur. J'ai beau rassembler 30 années d'expérience, chaque contexte s'avère différent et nécessite de s'y adapter. En arrivant, j'ai donc commencé par donner la parole à chaque éducateur dans le but d'écouter, de questionner et de comprendre"* Et d'ajouter : *"L'idée n'est pas de changer ce qui fonctionne. Quoi qu'on en dise, les Marseillais ne m'ont pas attendu pour faire de la formation. D'ailleurs, à ce jour, je rappelle que onze garçons issus de la réserve évoluent régulièrement avec les pros. C'est aussi un indice fort de l'importance qu'accorde Villas-Boas à la formation (voir encadré, ndlr)"* Soit ! Larguet a pris le temps de réaliser un état des lieux, une sorte d'audit, acceptant de perdre un peu de temps pour mieux en gagner par la suite. Il a mis à profit cette phase d'observation pour tirer de précieux enseignements.



Photo : La Provence

## L'implication de Villas-Boas

De l'avis de Nasser Larguet, André Villas-Boas avec lequel il a échangé à plusieurs reprises depuis le début de saison "se montre très intéressé par l'évolution de nos jeunes." Pour preuve, les onze Minots qui s'entraînent régulièrement avec l'effectif pro. Et ce n'est pas tout. "A chaque trêve internationale, les jeunes les plus intéressants et les plus méritants s'entraînent avec lui, même s'ils évoluent à un niveau régional et ne sont pas encore passés en N2 ! Il ne fait pas de distinction. La dernière fois, il a même pris un 2002 et deux 2003..."



n'y a que 12-15 joueurs. Les cellules médicales et préparation physique sont étoffées et performantes. Et puis le club possède son propre établissement scolaire, avec des résultats et un suivi qui n'ont rien à envier aux autres écuries de Ligue 1." Voilà pour les aspects positifs. Quid des aspects négatifs ? "J'ai constaté un relatif manque d'unité dans la vision et dans la manière de travailler. Quelques cloisonnements persistent entre les différents services voire au sein même d'une catégorie parfois. L'un de mes chevaux de bataille va être de mettre en ligne les compétences afin que tout le monde tire dans le même sens et suive un projet commun." Autre point d'amélioration selon le nouveau Directeur du centre, la cellule recrutement. "Il faut l'optimiser. Seules trois personnes y travaillaient à mon arrivée, c'est trop peu. Là encore, il convient d'avoir une vision partagée. Se dire qu'il n'y a pas toujours mieux ailleurs, sauf exception, et qu'il convient de se concentrer en priorité sur le bassin régional." En mettant en place ces dernières années des partenariats avec 22 clubs locaux, les dirigeants marseillais ont franchi un pas important dans leur volonté d'exploiter l'énorme potentiel régional, ce dont Nasser Larguet se félicite, "mais on doit aller encore plus loin." Plus loin, c'est convaincre notamment les derniers récalcitrants (voir encadré) et faire en sorte que la jeune pépite en PACA ne tourne plus le dos à l'OM pour rallier Nice, Monaco ou Montpellier, comme cela a déjà été le cas à plusieurs reprises dans un passé récent.

### "Une bonne organisation générale, mais un manque de vision partagée"

"J'ai été agréablement surpris par l'organisation générale et les ressources humaines. C'est cohérent. Il y a deux éducateurs par catégorie d'âge, dès les débutants, même s'il

## 19ème en moyenne sur les 10 dernières années

Classement annuel des centres de formation, établi par la DTN

2009	21ème
2010	22ème
2011	21ème
2012	16ème
2013	16ème
2014	20ème
2015	23ème
2016	22ème
2017	20ème
2018	17ème
2019	16ème



### "Certains jeunes ont quitté l'OM à 10-11 ans pour des clubs amateurs de la région ! Je veux savoir pourquoi"

"Qu'on le veuille ou non, il y a une image à rétablir", concède notre homme. Et cela passe d'abord par la manière de jouer selon lui (voir encadré), mais aussi la capacité à performer. "Les équipes de l'OM doivent être dans les trois premiers dans tous les championnats, régionaux et nationaux. Outre l'image, c'est l'attractivité du club qui est en jeu." Les résultats, donc, mais pas seulement. "Certains jeunes nous ont quittés à 10-11 ans pour des clubs amateurs de la région ! Était-ce à cause de notre façon

## En PACA, l'OM veut tisser sa toile



rancœurs personnelles avec certains salariés de La Commanderie. Bien que ce type de convention basée avant tout sur un échange de bons procédés n'empêche pas un jeune de signer où il veut, le fait est que pas moins de onze Minots ont rejoint les installations de Grammont au cours des cinq dernières années !

**Onze Minots de Air Bel ont signé à Montpellier au cours des 5 dernières années !**

*"L'OM, c'est notre club de cœur, mais le projet de Montpellier est le meilleur",* persiflait récemment Chaïb Draoui, ex-président et toujours dirigeant d'Air Bel, dans les colonnes

Nasser Larguet connaît bien le problème. Il y a 25 ans, lui se trouvait de l'autre côté de la barrière. *"J'étais formateur à l'AS Cannes et nous avions un partenariat avec les Caillols (club du 12ème arrondissement de Marseille, ndlr) d'où nous avions fait venir Peter Luccin"*. Ainsi, que les jeunes talents phocéens échappent à l'OM ne date pas d'hier. Il y a encore deux ans, le Burel FC, autre pourvoyeur de pépites locales, marchait officiellement dans les pas de l'AS Monaco. Une anomalie réparée depuis grâce aux efforts déployés par le programme "OM next génération", dirigé par Franck Borelli, le frère du regretté Luc, ancien gardien de but professionnel. De son côté, le très réputé SC Air Bel, lui, continue de faire de la résistance. Pire, il a renouvelé cet été le partenariat qui le lie avec Montpellier depuis 2017. Certains lui reprochent d'être allé au plus offrant, quand d'autres avancent de vieilles

du quotidien 20 Minutes. L'Olympique de Marseille paye ici incontestablement ce qui fut pendant des années un manque de considération vis-à-vis du football pratiqué entre les murs de la cité phocéenne. Voilà pourquoi "réhabiliter une image", dicit Nasser Larguet, fait partie aujourd'hui de ses principaux axes de travail. Car le problème se situe bien là, dans la représentation qu'ont les acteurs du foot amateur local - à commencer par les parents - de ce que vaut réellement la formation olympienne. *"Il faut respecter le travail qui est réalisé à Air Bel. Notre souhait, c'est que ceux qui ont le potentiel pour un jour signer à l'OM continuent de progresser tranquillement dans ce type de club où l'on trouve d'excellents éducateurs. Un rapprochement est donc souhaitable. C'est à nous de les convaincre."*

*de nous entraîner ? De jouer ? Du comportement de certains éducateurs ? Je veux savoir. Si on a 20 joueurs au départ, je veux 20 joueurs à l'arrivée !",* assène-t-il. On l'a compris, Nasser Larguet attache une grande importance à tous ceux dont la vocation est d'encadrer les équipes de l'OM et, par la même, de représenter l'institution. *"J'ai besoin d'éducateurs accomplis, entraînants et bienveillants, car les jeunes représentent le patrimoine du club. L'éducateur, c'est le nerf de la guerre. Il faut avoir les meilleurs. Je ne recherche pas forcément des anciens joueurs du club - même si c'est un plus - mais surtout des formateurs dans l'âme. Car former est un métier à part entière. Lorsque*

*vous établissez, comme ici, un bulletin sportif trimestriel personnalisé par facteur de performance, vous avez plutôt intérêt à pouvoir compter sur des coaches capables d'évaluer correctement le joueur et de lui mettre en place derrière un travail individuel."* Et de conclure : *"Les trois premiers mois, je me suis concentré sur la formation et la préformation. En fin d'année, j'ai commencé à aller voir les 13 ans et l'école de foot. Et on fera les choix en fin de saison."* ■

Julien Gourbeyre



## "Je veux que nos équipes aient du tempérament, du caractère"

**"I**l n'existe pas de style OM à proprement parler. Ce serait mentir que d'affirmer qu'on reconnaît une équipe marseillaise rien qu'en la voyant jouer." Ne voyez pas dans ces paroles signées du nouveau patron de la formation olympienne un constat d'échec. Simplement la marque d'un courant propre à l'évolution de notre football. «Cela ne veut pas dire que le travail réalisé jusque-là n'est pas bon», insiste-t-il d'ailleurs. "C'est juste qu'il est difficile d'imprimer une philosophie de jeu lorsqu'il y a autant de changement d'entraîneur, à commencer par l'équipe première."- Si l'instabilité des hommes n'a pas aidé, certes, les équipes de jeunes de l'Olympique de Marseille n'ont jamais été réputées pour développer un jeu chatoyant. En revanche, elles ont souvent affiché des vertus morales que Nasser Larguet compte bien perpétuer. "Au-delà des principes de jeu à mettre en place dès les catégories de jeunes par le biais d'une méthodologie commune, de notre volonté d'avoir la possession, je veux que nos équipes aient du tempérament, du caractère. Le public marseillais est exigeant, il aime que ses joueurs se donnent à fond." Une forme d'intensité dans le jeu qu'il

### Des séances spécifiques décloisonnées (des U14 à la N2) tous les jeudis

est possible d'entretenir voire de susciter à travers des oppositions à faible rapport numérique. "De toute façon, on doit toujours partir du jeu. Or, que voit-on en match ? Beaucoup de 1 contre 1, 2 contre 1, 1 contre 2, 2 contre 2, 3 contre 2... A nous de reproduire ces situations la semaine, de les contextualiser. L'idée n'est pas d'automatiser, mais de s'adapter. Développer le sens du jeu, savoir «jouer». Ce qui n'empêche pas une individualisation du travail par ailleurs." A ce sujet, l'OM met en place cette saison des séances spécifiques décloisonnées (des U14 à la N2) tous les jeudis, en fonction des manques constatés. Une approche dont Nasser Larguet est un fervent partisan depuis qu'il a passé son stage du DEFP à la Juve de Capello, en 2006. "Je me souviens qu'en fin de séance, chaque joueur s'adonnait à un travail spécifique. Thuram, c'était la technique, Del Piero la vivacité... Le joueur mettait en place lui-même son atelier. J'ai trouvé cette approche individuelle au service du collectif très pertinente. Chaque joueur doit être placé en autonomie et devenir acteur de sa formation. Il faut les y habituer dès l'âge de 14-15 ans."

## "Directeur de centre, c'est du lundi au dimanche !"

**N**ous avons demandé à Nasser Larguet de décrire une semaine type de travail. Voilà ce que cela donne : «J'arrive tous les matins à 7h30-8h. Je reste au bureau jusqu'à 10h où je tiens quelques réunions informelles ; de 10h à 12h, je vais sur les terrains ; de 13h à 16h, je suis à nouveau au bureau pour réaliser du travail administratif, puis je retourne voir des séances à 16h jusqu'à 18h. Voilà pour mon planning général. Ensuite, un peu plus dans le détail, j'ai une heure de réunion le lundi à 14h avec le directeur sportif, Andoni Zubizarreta. Le mardi, j'en ai une autre avec les staffs, de 14h à 15h30, durant laquelle nous passons 30 minutes à échanger sur la vie au club, à faire un point médical, etc. Puis 1h à échanger avec tous les éducateurs de la formation sur ce qui s'est passé le week-end. Cette réunion se termine le plus souvent par un point vidéo autour de nos principes de jeu. Le vendredi, on se voit également pour faire un point sur les effectifs. Et le week-end, je suis autant que faire se peut toutes les équipes de l'OM, de l'école de foot à la N2. J'en fait un point d'honneur. Car lorsque le moment sera venu de faire des choix en fin de saison, il est important que je puisse avoir un avis sur tous les joueurs afin de pouvoir trancher le cas échéant.»

# Courtisé par l'Atalanta Bergame, annoncé à Rennes, arrivé à Marseille...

Qui a dit que le mercato ne concernait que les joueurs et leurs entraîneurs ? A la formation aussi, le jeu des chaises musicales a droit de cité, au grand dam de François Blaquart (voir par ailleurs). Et de l'ancien Directeur Technique National il fut question justement, à Marseille, où Vincent Labrune rêvait en son temps d'en faire son patron de la formation. Las. Il ne sera pas parvenu à le débaucher de la FFF. Finalement, c'est un autre ancien DTN, marocain celui-ci, que Jean-Jacques Eyraud a donc attiré sur le Vieux-Port. Assurément un gros poisson. Nasser Larguet faisait partie d'une short-list sur laquelle figuraient également l'ancien Lyonnais Stéphane Roche (parti depuis au PSG en tant qu'entraîneur des U19) ainsi que l'actuel sélectionneur de l'équipe de France U17, Jean-Claude Giuntini.



## UNE TRACE INDÉLÉBILE CHEZ LES LIONS DE L'ATLAS

Courtisé par l'Atalanta Bergame puis annoncé au Stade Rennais en remplacement de Landry Chauvin - remercié et parti rejoindre coach Vahid au Maroc - qui a finalement opté pour Eric Assadourian, lequel a démissionné cinq mois plus tard pour remplacer Sylvain Matriciano à Lens (vous suivez ?), Larguet a fini par poser ses valises à Marseille. *«Nasser s'inscrit parfaitement dans la volonté de l'OM de se rapprocher et de collaborer avec le continent africain»*, pouvait-on lire dans un communiqué du club daté du 28 juin. Il est vrai que le formateur a laissé une trace indélébile chez les Lions de l'Atlas. Après avoir participé à poser les

fondations techniques et organisationnelles de l'Académie Mohammed VI (devenue partenaire de l'OL depuis peu), le natif de Berkane a rejoint la Fédération Royale Marocaine de Football (FRMF) avec comme principal leitmotiv la formation des cadres et les sélections de jeunes. Résultat, en l'espace de quelques années, l'architecture des diplômes est passée de 7 à 13 niveaux, la DTN a signé une convention avec le Centre de Management du Sport de Limoges, et une Licence Pro a été organisée pour la première fois sur le continent africain.

Pendant sept ans, Nasser Larguet a oeuvré au développement de l'Académie Mohammed VI, magnifique écrin footballistique situé près de Rabat, au Maroc.





## UN SYNDICAT POUR :

### 1 DEFENDRE LA PROFESSION

### 2 NEGOCIER

- ➔ Charte du football professionnel
- ➔ Statut des éducateurs et entraîneurs
- ➔ La CCPAAF
- ➔ La CCN Sport
- ➔ Ministère des sports

### 3 VOUS REPRESENTER

- ➔ 2 représentants au Conseil d'Administration de la LFP
- ➔ 1 représentant au Comité Exécutif de la FFF
- ➔ 1 représentant à la Haute Autorité du Football
- ➔ Affiliation à la CFDT (négociation au niveau national dans la branche sport)
- ➔ Membre de la FEP (Fédération des Entraîneurs Professionnels tous sports)
- ➔ Membre de l'UAF (Union des Acteurs du Football)

**VOUS ACCOMPAGNER · VOUS AIDER · VOUS DEFENDRE**

**Contact :** ahamimi@fff.fr / **Tel :** 01 44 31 73 55 / **Site :** [www.unecatof.fr](http://www.unecatof.fr)

**Que vous soyez éducateur, entraîneur, PRO ou AMATEUR, rejoignez-nous !**

**"Si le joueur agit dans telle ou telle situation juste parce que le coach l'a exigé, alors on ne peut pas considérer qu'il y a acquisition tactique"**



## "Les jeunes ont besoin d'un cadre tactique de référence qui dépasse la simple notion de système"

Propos recueillis par Olivier GOUTARD - Crédit photos : Thomas Veber

**Formateur.** La voix est calme, le débit, posé. Le directeur du tout jeune Pôle Espoir de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes incarne une certaine idée de l'entraîneur de jeunes. Une heure durant, l'ancien arrière latéral de l'AJ Auxerre a bien voulu revenir, pour *Vestiaires*, sur sa philosophie d'entraînement et les moyens visant à développer les compétences tactiques qui accompagneront les jeunes adolescents tout du long de leur cursus de footballeur. Éclairant et rassurant !

**VESTIAIRES :** Dans la désignation «entraîneur de jeunes footballeurs», quel est selon vous le terme le plus essentiel : «jeune» ou «footballeur» ?

**Johan RADET :** Pour moi, le terme «footballeur» est celui qui demeure le plus représentatif. Entraîner les jeunes, les enfants ou se sentir plus à l'aise avec les catégories seniors tient à la personnalité et au ressenti des individus. Mais dans tous les cas de figure, il ne me semble pas que l'on puisse se prétendre «entraîneur» sans nourrir une passion authentique pour le jeu football.

**Toujours est-il qu'entraîner des jeunes nécessite certaines qualités ou spécificités...**

**J.R. :** Bien sûr. Dans les faits, et même s'ils font partie de la même famille et se retrouvent dans la notion de transmission, on ne peut pas ranger dans la même catégorie l'entraîneur d'un effectif professionnel et l'éducateur d'une équipe U14, par exemple.

**En quoi est-ce que ces deux fonctions sont-elles si différentes ?**

**J.R. :** Il y a bien sûr l'obligation de résultats... Pour arriver à ses fins, le coach pro va tout mettre en œuvre afin que l'effectif décline ses principes de jeu. Ceux auxquels il croit et dont il pense qu'ils sont les plus adaptés pour accéder à la performance. De son côté, l'éducateur, lui, a une mission de formation impliquant une connaissance globale du jeu par le biais de principes et de règles d'action. Là où le technicien de haut niveau pense «optimisation de l'équipe et résultats», l'éducateur est sur une logique «joueur, développement personnel et progression».

On a l'habitude de qualifier la «grande enfance» allant de 9 à 12 ans comme étant la période d'or des acquisitions techniques. Est-ce que les premières années de l'adolescence

peuvent être perçues comme étant l'âge d'or des acquisitions tactiques ?

**J.R. :** En partie seulement. Les acquisitions tactiques ne se concentrent pas uniquement sur cette période. Elles se prolongent bien au-delà. En fait, le joueur apprend tout au long de son parcours du simple fait qu'il joue... Pour ce qui décide de la carrière pro, par exemple, la période 17-19 ans est au moins aussi importante.

**Que doit-on attendre d'un joueur qui sort de sa période de préformation ?**

**J.R. :** Qu'il perçoive et comprenne le jeu. Certains ont une compréhension intuitive alors que d'autres ont besoin d'un peu plus de temps pour intégrer cette dimension tactique. Toujours est-il que le joueur doit saisir pourquoi il doit agir de telle manière dans le courant de l'action. S'il le fait juste parce que le coach l'a exigé, alors on ne peut pas considérer qu'il y a acquisition tactique.

**Même si le choix opéré par le joueur s'avère être le bon ?**

**J.R. :** Oui, même dans ce cas. Un jeune peut réaliser quelque chose de juste à un moment donné, cela n'implique pas pour autant qu'il a compris. Pour être assimilés, les bons comportements tactiques doivent pouvoir être répétés. C'est-à-dire, intégrés dans un processus cognitif en lien avec le jeu.

**Cela revient peut-être dans un premier temps à déterminer précisément ce qu'est la tactique. Pouvez-vous nous en donner une définition ?**

**J.R. :** C'est l'aptitude à poser collectivement des problèmes aux adversaires et à résoudre ceux qu'ils nous posent.

**Ca a l'air simple en fait...**

**J.R. :** Le jeu est simple par essence ! La difficulté réside plutôt dans le fait de trouver des solutions

"Le jeu est simple par essence ! La difficulté réside plutôt dans le fait de trouver des solutions dans le bon tempo, au bon moment et dans le cadre collectif"



dans le bon tempo, au bon moment et dans le cadre collectif. On s'aperçoit avec les jeunes du pôle que beaucoup savent ce qu'il convient de faire pour trouver une solution à un problème, mais qu'ils le réalisent trop tôt, trop tard, ou bien encore qu'ils ne parviennent pas à coordonner leurs actions pour être efficaces ensemble. Le bon comportement tactique tient tout à la fois à la nature de la réponse à apporter, à la manière dont on va la concrétiser collectivement et au moment où il va falloir la mettre en œuvre. C'est cela qui est complexe et qui fait toute la richesse du football.

### **Vous appuyez-vous sur un système de référence pour développer les apprentissages tactiques ?**

**J.R. :** Notre parti pris pédagogique nous emmène à varier très souvent les systèmes de jeu. Parce que ce n'est pas du tout la même chose de jouer à trois ou à quatre derrière, en losange ou «à plat» au milieu, seul ou à deux devant, etc. L'objectif est que le jeune joueur dispose au terme de ses deux années au sein du pôle de la palette la plus large possible pour répondre efficacement aux exigences du haut niveau ou, à minima, aux demandes de ses futurs entraîneurs.

### **Comment vous y prenez-vous pour aborder tous les systèmes ?**

**J.R. :** Précisons d'abord que nous avons cinq séances dans la semaine. Cela représente une latitude dont la plupart des clubs ne disposent pas. Autre atout, nous disposons de suffisamment de joueurs pour programmer des oppositions internes au cours desquelles nous varions les systèmes. Et nous procédons exactement de la même façon lorsque nous affrontons d'autres équipes. Ces passages d'un système à l'autre, accompagnés de feedback, facilitent la compréhension globale du jeu.

### **Et pour les entraîneurs de club ne disposant pas de l'effectif suffisant pour programmer en semaine des oppositions à 11 contre 11 ?**

**J.R. :** Ils ne sont pas démunis pour autant car l'idée sous-jacente est que les jeunes nourrissent leur connaissance du jeu en étant parfois un peu bousculés dans leurs repères. Si l'on ne possède que 14 ou 16 joueurs sur la séance, il suffit de réduire le terrain

et de faire s'opposer une équipe en 3-3-1 et l'autre en 2-3-2, par exemple. Et on change à la mi-temps. Quelles que soient les conditions, l'objectif demeure de développer la compréhension du jeu au-delà de ces simples histoires d'organisation. En fait, la juste identification des principes de jeu prévaut sur la déclinaison des systèmes.

### **Des propos qui surprendront certainement nombre d'éducateurs qui restent campés sur un système précis...**

**J.R. :** Développer un système est très louable. Mais il me semble que cela s'apparente plus à une logique d'entraîneur seniors. Pour ce qui est des U14-U15, en tout cas dans le cadre des pôles, nous sommes beaucoup plus focalisés sur les règles d'action. Attention, cela ne signifie pas pour autant que nous n'attachons pas de l'importance au dispositif tactique. Celui-ci peut nous permettre ou nous empêcher de décliner le thème que nous entendons aborder.

### **C'est-à-dire ?**

**J.R. :** Si vous envisagez par exemple de travailler le jeu combiné sur les côtés, ça implique que vous positionnez des binômes dans les couloirs et une défense à 4. Même logique en

ce qui concerne le jeu combiné des attaquants : on évitera un système avec une seule pointe. Une fois ces écueils évités, on en revient à ce qui nous importe le plus, à savoir les principes de jeu et les règles d'action.

### **Quel rôle joue le coach dans ces acquisitions ?**

**J.R. :** Un rôle central. L'éducateur ne peut pas se permettre de juste mettre en place une organisation et considérer que c'est suffisant. Il lui faut nourrir ses joueurs sur le plan tactique, leur donner certains éléments et les laisser en découvrir d'autres. Il faut aussi aiguïser, orienter leur curiosité et leur donner envie d'aller chercher plus loin. Et là, il n'y a pas de mystère, dans ces catégories peut-être plus encore que dans les autres, le coach doit être un vecteur de plaisir. C'est la clé.

### **La clé, vraiment ?**

**J.R. :** On peut enseigner par la contrainte en usant de son statut ou des circonstances, mais si je dois tirer un seul enseignement de mes années passées à entraîner des jeunes, c'est bien que sans

**"La juste identification des principes de jeu prévaut sur la déclinaison des systèmes"**

plaisir, il ne peut y avoir d'apprentissages durables et efficaces.

### **D'où une réflexion à mener dans les clubs sur les attentes et les profils des éducateurs de jeunes...**

**J.R. :** Il faut lutter contre cette idée qui veut qu'un bon coach en jeunes est celui qui obtient des résultats. À cet âge-là, le grand qui court vite et tout droit peut encore vous faire gagner. Pour autant, son entraîneur ne peut prétendre au titre d'éducateur sous le seul prétexte que son équipe l'a emporté. Ce que je remarque, c'est que celui qui parvient à inscrire son action dans le temps en respectant des principes pédagogiques épanouissants dure, tandis que le premier disparaît graduellement du paysage... Pour ce qui concerne en tout cas le haut niveau dans ces catégories d'âge.

### **L'utilisation de la vidéo pour ces «générations de l'écran» est-elle tout spécialement adaptée pour favoriser ces apprentissages tactiques ?**

**J.R. :** Oui, complètement. La vidéo fait partie de leur vie et plus généralement de leur perception du monde. Il serait donc parfaitement incohérent voire criminel de ne pas en faire largement usage. Pour notre part, nous essayons de filmer le plus souvent possible, que ce soit les matchs ou certaines séances. C'est assez commun de le dire mais l'image tient bien souvent lieu de preuve.

### **Y compris pour valoriser des points positifs ?**

**J.R. :** Oui et même pour montrer une progression dans le courant de la saison. Le discours tenu lors des retours individuels ou des évaluations collectives vise à souligner les changements de comportement et les moments où ceux-ci se sont exprimés : «Tiens, tu vois, là, il y a deux mois, tu faisais ton appel de telle façon et aujourd'hui, tu le réalises de cette manière-là. Tu peux m'expliquer pourquoi ? Et au final, cela te permet quoi ? Que pouvais-tu faire d'autre pour libérer l'espace ? Et si ton partenaire prend cet espace avant toi, où vas-tu effectuer ton déplacement ? » Etc.

### **Dans les médias, l'heure est aux émissions de décryptage tactique. Percevez-vous un goût particulier de ces générations pour cette dimension du jeu ?**

**J.R. :** Oui, sans doute. Même si on les met parfois en garde contre l'expertise de certains «analystes»... Mais dans ce credo, on doit aussi pointer le rôle des consoles et de certains jeux vidéo traitant de football. Avec leurs manettes, les jeunes sont accoutumés à sélectionner les systèmes mais également les options de jeu et les paramètres avec lesquels ils ont le plus de chances de l'emporter. Cela paraît fou à dire mais ces jeux participent à affiner leurs représentations mentales du jeu. Au final ces jeunes sont vraisemblablement plus avancés au même âge que les joueurs de ma génération, par exemple.

### **Ce qui est un bon point non ?**

**J.R. :** Bien sûr, tout ce qui est de nature à élever leur niveau de curiosité et de compréhension

**"On peut enseigner par la contrainte, mais sans plaisir, il ne peut y avoir d'apprentissages qui soient durables et efficaces"**



du jeu nous convient. Par exemple, l'utilisation de la pédagogie active, la démarche «questionnement-réponse», a contribué à rendre les jeunes joueurs beaucoup plus acteurs de leur progression et de leurs apprentissages. Aujourd'hui, lorsque vous demandez à vos jeunes joueurs pourquoi l'entraîneur a choisi cette situation ou ce jeu plutôt qu'un autre, l'immense majorité de ceux-ci sont capables de répondre et même de préciser ce qui aurait pu être proposé à la place ou en complément. C'est un changement et une différence assez spectaculaire avec les générations précédentes qui étaient sans doute plus consommatrices et moins associées aux processus d'apprentissages.

### **Y a-t-il traditionnellement des principes de jeu plus difficiles à faire assimiler que d'autres ?**

**J.R. :** Pour moi, le plus facile reste le travail défensif. Et le plus compliqué, le volet offensif.

### **Pouvez-vous préciser ?**

**J.R. :** Bien défendre est assez aisé quand on y réfléchit. Cela demande de la rigueur certes, de l'intelligence souvent, et la volonté de coordonner son action avec ses partenaires au sein d'une organisation. Mais dans l'ensemble, un joueur déterminé et concentré sur ses tâches finira par s'en sortir. Bien attaquer en revanche réclame une part de créativité voire d'inspiration parfois, qu'il est parfois bien difficile de faire acquérir. À un moment donné le talent du joueur parle, et c'est très majoritairement lors

des temps offensifs qu'il s'exprime le plus clairement... Je précise que le constat n'a rien de dépréciatif pour les défenseurs de métier car il les concerne tout autant que les attaquants. Un arrière latéral prenant le couloir dans le bon tempo apportera plus offensivement à son équipe qu'un attaquant frileux hésitant systématiquement à prendre les un contre un.





Au final, quels conseils donneriez-vous à un éducateur des catégories de jeunes pour favoriser les apprentissages tactiques de ses joueurs ?

**J.R. :** De savoir d'abord précisément ce qu'il attend de ses joueurs ! Comment il souhaite voir son équipe attaquer ou défendre et selon quels principes de jeu. Les jeunes ont besoin d'un cadre tactique de référence et c'est à l'éducateur de le leur fournir. Il ne faut pas de zones d'ombre. Ou en tout cas, le moins possible. La qualité de la démarche pédagogique va découler de la clarté du projet de jeu et de la manière avec laquelle le coach va l'exprimer, par le discours mais aussi au travers des exercices, des situations et des jeux proposés.

**"À cet âge-là, le grand qui court vite et tout droit peut encore vous faire gagner. Pour autant, son entraîneur ne peut prétendre au titre d'éducateur sous le seul prétexte que son équipe l'a emporté..."**

Ce n'est pas un hasard si l'une des premières missions que l'on assigne aux éducateurs entrant en formation BMF consiste à formaliser leur projet de jeu...

**J.R. :** Tout à fait. C'est la première étape et le pré-requis indispensable pour prétendre le transmettre et le voir mis en application sur le terrain.

**Peut-on leur conseiller de ne pas hésiter à changer régulièrement les joueurs de poste ?**

**J.R. :** Complètement ! À partir du moment bien sûr où ces changements restent cohérents et participent à une compréhension supérieure du jeu. Placer le défenseur central sur un poste d'ailier ne rime pas à grand-chose... En revanche, le positionner en sentinelle dans une zone de terrain de plus forte pression l'obligeant à prendre des décisions plus rapides et donc à s'organiser sur les plans tactiques, techniques et informationnels pour se ménager un peu d'espace et donc de temps, voilà qui est très formateur.

**En l'absence de compétitions, comme dans les pôles, est-ce toujours facile d'évaluer la progression de vos jeunes ?**

**J.R. :** La compétition est un moyen privilégié pour quantifier la progression ou la stagnation d'un joueur, c'est certain. Mais il est loin d'être le seul. Pour notre part, nous nous attelons à regarder les modifications des comportements par rapport à une situation donnée. Et là, il faut bien avouer que l'usage de l'outil vidéo est tout particulièrement éclairant !

**Existe-t-il d'autres indicateurs vous laissant penser que vos jeunes sont sur la bonne voie ?**

**J.R. :** Le top, c'est lorsque vous mettez en place une opposition pour traiter d'un thème précis et que ce sont vos jeunes qui viennent vous dire que le meilleur système ou la règle d'action la plus pertinente pour poser un problème à l'adversaire est d'évoluer selon tel système ou de jouer de telle manière. Dès lors qu'on les responsabilise en leur prodiguant les outils appropriés, on s'aperçoit que les jeunes disposent de ressources tactiques tout à fait surprenantes ! ■



# Tous les 2 mois, des conseils pratiques pour réussir votre saison !



[www.vestiaires-magazine.com](http://www.vestiaires-magazine.com)



# Et si on partageait le terrain plutôt dans le sens de la longueur ?

**Séance d'entraînement.** Les habitudes ont la vie dure, au point d'en finir parfois par les considérer comme des vérités incontournables. Cependant, dès lors qu'on se risque à les bousculer, on réalise qu'il s'agit bien souvent d'opportunités d'apprentissages particulièrement riches sur le plan pédagogique. Le découpage du terrain dans le sens de la longueur en lieu et place du traditionnel partage dans la largeur, peut ainsi s'inscrire dans une logique volontairement déstabilisatrice visant à sortir les joueurs de leur zone de confort et à les emmener à explorer de nouvelles ressources.

**S**cène ordinaire de la vie d'un club. L'entraîneur U17 partage le seul terrain éclairé du stade avec l'équipe 3 Seniors. Campé dans sa moitié, le coach des jeunes en vient à regretter de ne pas disposer d'une surface lui permettant d'améliorer le jeu long vers l'avant et de peaufiner les animations correspondantes. L'entraîneur des adultes, pour sa part, aimerait travailler les transitions mais se heurte à un problème d'espace dans le dos de la défense... Cependant, engoncés dans leurs habitudes, ni l'un ni l'autre n'envisage de partager le terrain en deux dans le sens de la longueur ! Une réalité soulevée par Alain Pascalou, jury à la FFF des diplômés de DES ou BEPF : "J'y vois un gros avantage et il a trait au projet club : cette disposition va obliger les deux entraîneurs à se parler, se questionner, et à développer un projet commun ne serait-ce que pour quelques séances dans le cours de la saison. Pourtant, dans les faits, nombre d'éducateurs se sentent isolés et travaillent chacun dans leur coin." L'argument est sensé sur le plan de la cohésion et de la mutualisation des réflexions et compétences. Mais qu'en est-il à un niveau purement technique. Quelles thématiques est-on susceptible d'aborder dans cette configuration ?

## **ALAIN PASCALOU : "UN ESPACE D'ÉVOLUTION PROFOND VA NATURELLEMENT FAVORISER L'EXPRESSION D'UN JEU PLUS VERTICAL"**

L'ancien entraîneur et directeur technique du Mans, qui a officié en pro comme en amateur, nous répond : "Un espace d'évolution profond va naturellement favoriser l'expression d'un jeu plus vertical. On pourra dès lors insister sur les appels des attaquants et la qualité des passes des défenseurs et des milieux de terrain lors des phases de transitions défensive-offensive, par exemple. Or, avec un demi-terrain allant de la ligne médiane à la ligne de but, on se retrouve à peu près systématiquement dans des situations où les attaquants décrochent pour demander le ballon. Alors que très souvent, le bon appel va être celui qui va permettre d'utiliser la profondeur pour exploiter la zone derrière les défenseurs ! Si l'on veut modifier durablement ces comportements, il est forcément intéressant de disposer de toute la longueur du terrain !" Un avis partagé par Luigi Renna, entraîneur au Pôle Espoirs Méditerranée : "Avec un terrain réduit dans la largeur, on travaille naturellement plus dans la verticalité. Défensivement, les joueurs sont appelés à gérer la profondeur,

soit en utilisant le hors-jeu qui est de fait très peu travaillé lorsqu'on dispose d'un demi-terrain dans la largeur, soit en faisant jouer les notions de cadrage et couverture. Offensivement, il sera davantage question de recherche du déséquilibre, de l'utilisation de la profondeur, notamment par l'usage de passes "traversantes" ou des changements de rythme."

## **LUIGI RENNA : "UNE IDÉE INNOVANTE TOUT À FAIT EXPLOITABLE SUR LE PLAN PÉDAGOGIQUE"**

Il ajoute : "J'avoue n'avoir jamais pensé à partager le terrain dans la longueur... On peut sans doute rétorquer que la dimension de l'espace de jeu (100x35m, ndr) est susceptible de brouiller les repères des plus jeunes. Mais peut-être est-ce là, précisément, le grand intérêt de cette initiative : les joueurs vont devoir faire preuve d'inventivité et d'adaptabilité pour se situer et retrouver les comportements les plus cohérents en lien avec l'espace, les partenaires et les adversaires. Personnellement, sur le plan théorique en tout cas, je trouve qu'il s'agit là d'une idée innovante qui me paraît tout à fait exploitable sur le plan pédagogique." Même sentence du côté de Philippe Bretau, formateur à l'INF Clairefontaine : "J'y suis totalement favorable ! Par définition, j'aime tout ce qui bouscule ou surprend les joueurs, toutes les variables pédagogiques qui les amènent à s'interroger et surtout à s'adapter. Pour les faire avancer, il faut sortir les joueurs de leur zone de confort." L'homme de la DTN nuance toutefois la démarche sur un point précis : "Le souci que j'entrevois cependant, concerne les buts. Dans cette idée d'un partage égal dans le sens de la longueur, on supprime les deux cages... Rien qui ne soit insurmontable, surtout si l'on dispose de buts mobiles, mais cela limite tout de même le champ des possibilités."

## **PHILIPPE BRETAUD : "C'EST LA PÉDAGOGIE DE L'ÉDUCATEUR ET LE CHOIX DU CONTENU QUI DOIVENT VALIDER ET METTRE EN VALEUR LES DIMENSIONS DE L'AIRE DE JEU, QUELLES QU'ELLES SOIENT !"**

Aussi, un point rallie l'unanimité des opinions exprimées : pour être efficace, cette configuration ne doit être utilisée que de façon ponctuelle, comme le précise Luigi Renna : "Il ne s'agit pas de donner dans l'original, juste histoire de dire qu'on a fait quelque chose de singulier. Le but est toujours de permettre aux joueurs de réinvestir leurs savoirs et leurs apprentissages dans le courant du match. Par conséquent, il convient sans doute de proposer cette alternative une fois

## Les thèmes à privilégier

**OFFENSIF** : Déséquilibrer-finir : prise des espaces libres ; fixer-renverser (jouer profond) ; jeu vers l'avant ; les changements de rythme ; jeu à deux, à trois ; jeu combiné dans les couloirs ; etc.

**DEFENSIF** : Protéger le but, s'opposer à la progression-récupérer : cadrages-couvertures ; gestion de l'espace dans le dos de la défense ; compensations défensives ; coordination et coopération entre les défenseurs et le gardien ; techniques défensives individuelles ; etc.

par cycle de travail, par exemple, mais pas de manière trop récurrente et encore moins systématique." Un propos repris et développé par Philippe Breteau : "S'entraîner de la sorte sur de trop longues périodes risquerait de dérégler les joueurs. Néanmoins, c'est la pédagogie de l'éducateur et le choix du contenu qui doivent valider et mettre en valeur les dimensions de l'aire de jeu, quelles qu'elles soient !" Et de conclure : "Ce qui est bien certain est que le football se décline au travers des deux paramètres de l'espace et du temps. Or, en jouant sur le premier, forcément on impacte le deuxième et, ce faisant, on développe la réactivité et l'intelligence des joueurs !" Dont acte. ■

Olivier Goutard

## Quelques idées de contenus

**TERRAIN 1 : Environ 30x30m, 8 joueurs.**

a) 1 ballon par équipe, aller le plus vite possible d'un appui à l'autre (appuis-remise soutien, 3ème ou appui-déviations, 3ème)

b) En opposition : 1 aller-retour = 1 point

**TERRAIN 2 : Environ 70x35m réparti en 3 zones.**

**16 joueurs.** L'action commence dans la bande centrale à 4 contre 4 + 2 jokers offensifs. Après avoir réalisé 5 passes, possibilité de transmettre à ses partenaires dans la zone supérieure. 1 joker accompagne. La ligne de HJ correspond à la ligne de déséquilibre. Les défenseurs ne peuvent rentrer dans cette zone qu'à partir du moment où le ballon l'a franchie.

**TERRAIN 3 : Environ 80x35m. 16 joueurs dont 2 gardiens.**

On joue en 2 touches de balle maximum en zone défensive, 1 touche en zone intermédiaire, et jeu libre dans les zones de finition (réguler 3 touches, 2 touches et jeu libre si le niveau des joueurs l'exige).

**TERRAIN 4 : Travail de perfectionnement technique. 4 ballons pour 8 joueurs.**

Différents thèmes : prises de balle orientées, conduites, 1-2, 1-2-3, "passes cachées", jongleries en mouvement, remises et déviations, etc.



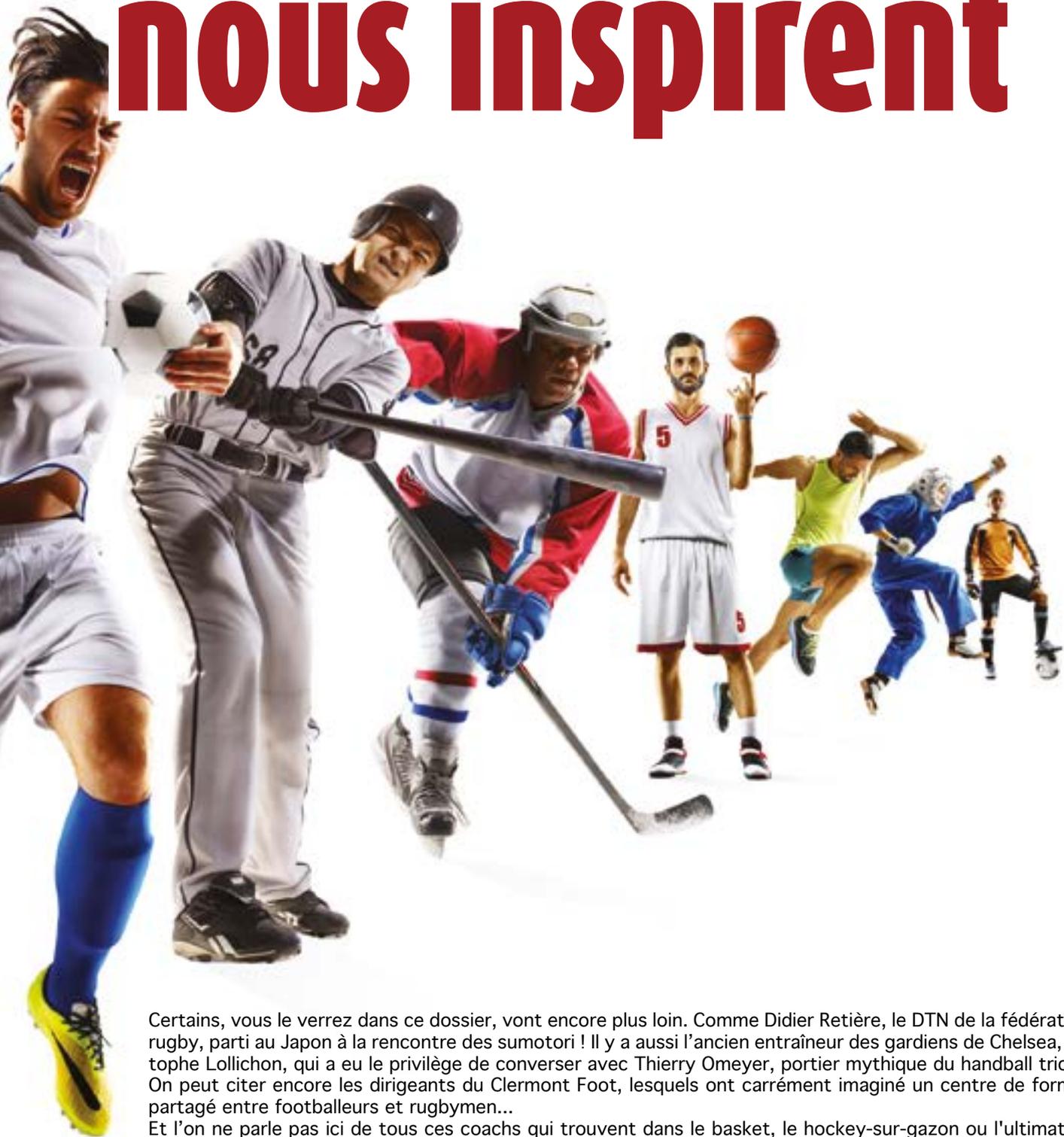
# Quand les autres sports



**Transdisciplinarité.** Armés de leur fidèle stabylo, l'esprit toujours en veille, délestés de leurs certitudes, ils cherchent inlassablement de nouveaux savoirs, requestionnant sans cesse leurs choix et piochant des idées audacieuses parmi les géants comme au cœur de la grande foule des anonymes... On parle ici bien sûr de vous, entraîneurs et éducateurs de football ! Être toujours plus motivant, innovant, performant, surprenant et bienveillant à l'égard de vos joueuses ou joueurs - en un mot progresser - voilà l'enjeu de cette démarche active d'auto-formation. Une démarche, ou plutôt un idéal, qui se construit progressivement, notamment par l'échange avec les autres...

Les autres entraîneurs, les autres savoir-faire, les autres façons de penser. Les autres sports également. Ces innombrables disciplines qui nous entourent, souvent plus proches que l'on croit. Plus proches du football d'abord, par la réalité de leur jeu et des réflexions qu'il suscite. Mais aussi plus proches de nous physiquement, c'est-à-dire accessibles et facilement observables. Allumer sa télé pour regarder une compétition d'escrime, se rendre dans un gymnase où l'on s'adonne au volley-ball, provoquer une conversation avec l'éducateur du club de boxe d'à côté... Autant d'opportunités d'échanges éclairants visant ensuite à en réinvestir la substantifique moelle dans notre propre activité.

# nous inspirent



Certains, vous le verrez dans ce dossier, vont encore plus loin. Comme Didier Retière, le DTN de la fédération de rugby, parti au Japon à la rencontre des sumotori ! Il y a aussi l'ancien entraîneur des gardiens de Chelsea, Christophe Lollichon, qui a eu le privilège de converser avec Thierry Omeyer, portier mythique du handball tricolore. On peut citer encore les dirigeants du Clermont Foot, lesquels ont carrément imaginé un centre de formation partagé entre footballeurs et rugbymen...

Et l'on ne parle pas ici de tous ces coachs qui trouvent dans le basket, le hockey-sur-gazon ou l'ultimate frisbee des connivences tactiques à exploiter et des sources d'inspiration pour créer de nouveaux contenus. Des exemples à lire dans les pages qui suivent et qui montrent à quel point la transdisciplinarité stimule, invite à raisonner différemment et aide à trouver des solutions. Alors vous aussi, prenez le temps et la liberté d'interroger cette source foisonnante que représentent les autres sports, pour chercher la part de football qui vit en eux. ■



# A Clermont, football et rugby unissent leur force !

**Une démarche innovante.** Au pied des volcans, un centre de formation partagé entre le Clermont Foot 63 et l'ASM Clermont Auvergne. Quand cohabitation rime avec progression.

C'est une grande idée comme a eu l'habitude d'en avoir Claude Michy, président du Clermont Foot 63 pendant quatorze ans, de 2005 jusqu'au début de l'année 2019. Le même qui décidait en juin 2014 de nommer une femme (Corinne Diacre) à la tête de son équipe masculine, pensionnaire de Ligue 2. Engagé dans l'événementiel sportif, entre autres comme promoteur du Grand Prix de France de moto, celui qui a fêté l'an dernier ses 70 ans a toujours reconnu ne pas être un passionné de football... Mais lorsqu'il s'agit d'organisation voire d'optimisation de structures sportives, le dirigeant excelle et innove, et ce quelle que soit la discipline. C'est ainsi qu'avec Pascal Thibault, son homologue du club de rugby de l'ASM Clermont Auvergne, Claude Michy a imaginé un centre de formation partagé entre les deux écuries. Jeunes rugbymen et footballeurs vivant ensemble dans un même complexe, voilà un concept inédit destiné à "mutualiser les coûts dans un contexte de raréfaction des financements", mais aussi à "décloisonner le sport, en mettant en commun des idées pour progresser ensemble", annonçaient les concepteurs du projet lors de son inauguration, à la rentrée 2017. Presque trois ans plus tard, comment s'organise la cohabitation au quotidien ? En termes d'infrastructures d'abord, le lieu a été pensé avec des espaces distincts garantissant une autonomie pour chaque discipline (terrains et vestiaires), mais aussi des "parties communes", à savoir un cabinet médical, une salle de performance de 600 m<sup>2</sup> dédiée à la préparation athlétique (voir l'interview), ainsi que des zones de convivialité favorisant les échanges entre joueurs et/ou entre staffs, et notamment à la cafétéria lors des repas.

**Sébastien Mazeyrat, coach de la N3 : "L'ASM rugby est en avance dans son sport. Cela nous a clairement amené la culture de l'excellence"**

Arrivé en juin dernier comme directeur du centre du Clermont Foot, Eric Pegorer est ravi de cette proximité : "Les deux activités sont différentes et on ne peut bien sûr pas tout s'approprier, mais cela ne nous empêche pas de nous inspirer mutuellement. On baigne dans cette atmosphère différenciée qui permet de s'enrichir de la culture de l'autre, d'avoir moins de certitudes. Et puis, nous avons la chance de travailler à côté d'un des meilleurs clubs formateurs du pays. L'ASM, en



Pascal Thibault et à sa droite Claude Michy, les deux présidents artisans du projet.

rugby, c'est comme le PSG ou l'OL en foot !" Habitué aux finales de Top 14 et de Coupes d'Europe, le club auvergnat est en effet une référence dans le monde du ballon ovale,

## La Cité de Tous les Talents, l'autre belle idée

Lancée en 2017 par le rectorat de Clermont-Ferrand, la Cité de Tous les Talents est un dispositif unique en France qui accueille cette saison 460 jeunes auvergnats engagés dans un parcours sportif, artistique ou culturel de haut niveau. Autant d'élèves bénéficiant d'un cursus scolaire ou universitaire adapté. Ce programme, qui a reçu récemment le Prix national de l'innovation, est montré en exemple pour l'ouverture culturelle et citoyenne qu'elle suscite. Et au Clermont Foot, à l'origine de l'idée, ce sont pas moins de 80 joueurs qui y participent en 2019-2020. "Ces classes mixtes pluridisciplinaires rendent nos jeunes plus ouverts, curieux et autonomes", explique Sébastien Mazeyrat, l'entraîneur de la Réserve. "Ils voient comment les autres fonctionnent dans leur discipline, cela permet d'ouvrir le débat et l'esprit sur des détails qu'eux aussi peuvent mettre en place. Ils prennent ainsi conscience que la réussite passe par leur investissement personnel".

De plus en plus en vogue dans le football, le principe de bio-banding (façon de catégoriser les joueurs non pas par année d'âge mais par degré de maturation, de façon à jouer entre gabarits équivalents) trouve aussi un écho favorable dans le rugby, au sein des catégories de jeunes de l'ASM Clermont Auvergne.



Rugbymen et footballeurs disposent d'une salle de performance commune.

en particulier grâce à ses jeunes pousses qui alimentent régulièrement l'équipe première. "L'ASM est en avance dans son sport. Cela nous a clairement amené la culture de l'excellence", témoigne Sébastien Mazeyrat, le coach de la N3. "Dans la conception des séances, les éducateurs de rugby ont toujours ce souci d'aller chercher le détail hyper pointu, en donnant aux jeunes un repère permettant de leur faire prendre conscience de l'exigence du haut niveau. C'est très frappant et on s'en inspire". De ses discussions avec l'entraîneur en charge des touches ou de ses observations de la routine du tireur de pénalités, Sébastien Mazeyrat souligne aussi le parallèle avec les phases arrêtées en football : "Leurs interventions sur ces aspects sont presque millimétrées. En football, il y a tellement de choses à aborder durant le cursus de formation qu'on occulte encore trop les CPA. Dans ce domaine, il y a pas mal de choses à piocher chez nos amis rugbymen..." Après avoir assisté à quelques séances, est quant à lui frappé par "la discipline dont ils font preuve sur des répétitions de principes défensifs, d'alignements ou d'habiletés perceptives. Ils optimisent véritablement ces situations de jeu qui sont comparables aux nôtres. Il faut dire aussi que la réalité de l'activité rugby fait qu'ils abordent

ces aspects plus tôt que nous". Autres thèmes marquants pour les techniciens foot : la culture du travail et la cohésion de groupe. "Leur approche managériale et ce travail en sous-groupes avec des coaches par ligne sont intéressants. Ils interviennent sur l'individu avec beaucoup de précision, ne manquent pas d'isoler des séquences de jeu, tout en ramenant constamment au collectif pour le rendre plus fort", observe Sébastien Mazeyrat.

**Eric Pegorer, Directeur du centre : «Des modèles pour nous en termes d'investissement et qui invitent nos joueurs, je crois, à plus d'humilité»**

La force du collectif - conséquence de la réalité du jeu rugby - une notion un peu plus ancrée dans le monde de l'Ovalie, tout comme la culture de l'effort selon Eric Pegorer : "Les besoins ne sont pas les mêmes et il ne s'agit pas de les copier, mais à voir les charges qu'ils encaissent, ce sont des modèles pour nous en termes d'investissement. Je crois que cela invite nos joueurs à plus d'humilité. Sur ces aspects mentaux, je vois des choses à prendre à l'avenir". Cohabiter avec l'autre pour se réinterroger sans cesse et progresser dans tous les facteurs de la performance, c'est la nouvelle vie, riche et stimulante, de la formation clermontoise.

## "Je me suis inspiré de leurs protocoles préventifs"

**Maximilien FERRET.** Préparateur physique des footballeurs du centre de formation clermontois, il raconte comment la présence du rugby nourrit son travail et sa réflexion.

**Comment se passe le partage de la salle de performance ?** Chaque groupe y a ses créneaux prioritaires pendant lesquels un autre groupe ne peut pas venir. Malgré tout, la surface est grande et autorise qu'on la partage, notamment pour des séances avec des blessés. Donc on se croise, on se voit travailler. Et on apprend le respect, dans la mesure où chacun doit ranger le matériel pour ne pas déranger les suivants.

**En quoi la présence des jeunes rugbymen et de leurs préparateurs vous inspire ?** Elle inspire et influence déjà

les joueurs. Je pense à l'échauffement individuel d'avant-séance en salle, par exemple, que le groupe Espoirs de l'ASM a systématisé. Cela correspond à ce qu'on inculque aux jeunes : prendre soin de leur corps, se responsabiliser. Les nôtres ont d'autant mieux adhéré à la demande qu'ils ont vu les rugbymen le faire chaque jour.

**Et vous ?** Il existe d'énormes différences entre nos deux activités, en termes de volume horaire passé en musculation ou de charges. Mais certains parallèles sont intéressants, il y a toujours un détail à attraper. Je me suis

par exemple inspiré de leurs protocoles préventifs, car on retrouve les mêmes types de blessures potentielles dans les deux sports. Force est de constater que depuis trois ans, on en déplore beaucoup moins.



«Nos joueurs ont d'autant mieux adhéré qu'ils ont vu les rugbymen les faire chaque jour».

**Annick DUMONT, entraîneure nationale de patinage artistique :**

## "Avec mes athlètes, on apprend à aimer le stress"

**Haut niveau.** Voici quelques déclarations signées par des coachs d'élite officiant dans différentes disciplines sportives. A lire comme autant de conseils adaptables à la réalité du football.



### LE RÔLE DU MANAGER

**Claude ONESTA**, manager général de l'équipe de France de handball : *"Mon souci est de faire en sorte d'avoir assez d'indicateurs pour saisir le problème avant même que les autres ne l'aient perçu. Pour cela, il ne faut pas avoir la tête dans le moteur... Cette projection permet de diriger en faisant confiance aux personnes avec qui je travaille. Passer son temps à les contrôler, ce n'est pas ça manager. Manager, c'est déléguer et prendre de la distance, pour aller voir ensuite comment ça fonctionne".*

### PRESERVER LES JEUNES

**Renaud LONGUEVRE**, ancien entraîneur national en athlétisme : *"Chez les jeunes, il faut rester très vigilant. On doit lutter contre la spécialisation précoce, contre la championnité. Car si on veut préserver un sportif pour qu'il aille haut, il ne faut surtout pas lui dire à seize ans qu'il est le plus beau et le plus fort ! Il faut lui dire qu'il a des qualités certes, mais aussi des défauts. Que les défauts sont à travailler pour les corriger, et que les qualités sont aussi à travailler, pour les entretenir".*

### LA GESTION DU STRESS

**Annick DUMONT**, entraîneure nationale de patinage artistique : *"Le stress négatif, on le connaît, c'est celui qui coupe les jambes, altère la respiration et fait transpirer... Mais il y a aussi le stress positif ! Moi comme les sportifs que j'entraîne, on apprend à l'aimer. Il ne faut pas chasser le stress, il faut apprendre à le gérer. Car il n'y a pas d'exploit sans stress. J'ai réussi à le transformer en bonheur. Chaque coach qui n'y arrive pas est un coach qui va donner son stress à ses athlètes".*

### UNE APPROCHE LUDIQUE

**Romain BARNIER**, entraîneur de l'équipe de France de natation : *"C'est par le jeu qu'on apprend le mieux ! Voilà une de mes convictions les plus fortes. C'est lorsqu'on arrête de penser que l'on est en train d'apprendre, que justement on se met à apprendre. Je propose donc des solutions d'apprentissage sous forme ludique, d'intéressement. Quand un athlète arrive, je veux créer chez lui un électrochoc, qu'il sache que l'on va en faire moins, mais qu'on va le faire mieux, et en s'amusant".*

### L'APPRENTISSAGE DE L'ERREUR

**Valérie GARNIER**, entraîneure de l'équipe de France féminine de basket : *"L'erreur fait partie de notre sport. Elle nous aide à progresser, à condition que l'on sache la switcher rapidement ! Cette notion d'échec est peut-être plus complexe à gérer avec la femme. Il faut apprendre à garder la tête haute et à zapper immédiatement après une erreur ou un raté, histoire de se remettre de suite au service de l'équipe et se retrouver dans les meilleures conditions pour réussir l'action suivante".*

### CHACUN A LA BONNE PLACE

**Jérôme DECHAMP**, ancien chef de l'équipe de France d'aviron : *"Il faut exploiter les compétences de chacun au service du collectif. Ça passe par un bon positionnement dans le bateau, dans l'équipe. Chaque place exige des qualités spécifiques. C'est un jeu intéressant car l'entraîneur a son idée, qui n'est pas forcément celle du sportif... Le coach doit avoir la capacité de permettre que les compétences de chacun se révèlent aux yeux du groupe, pour que ce dernier puisse se les approprier".*

En



Cette page a été réalisée en collaboration avec le site [Votre Coach](http://VotreCoach.com) by Groupe BPCE. Retrouvez dès maintenant en

vidéo les nombreux autres conseils des plus grands entraîneurs de nombreuses disciplines sur [votrecoach.fr](http://votrecoach.fr).

EXPERIENCE



# "Je suis un adepte de la boxe"

**Olivier FRAPOLLI.** L'actuel entraîneur du Stade Lavallois (N1) a pris l'habitude dans ses derniers clubs de proposer à ses joueurs des séances de boxe. Une discipline qui peut selon lui agir de façon bénéfique sur quatre dimensions.

## 1- Identifier les personnalités au sein de son effectif

"Avec ce type de découverte qui casse les habitudes des joueurs, on observe vite ceux qui s'engagent avec application et posent des questions. On repère aussi ceux qui prennent ça à la rigolade et ont tendance à se disperser... Le parallèle avec le terrain est assez parlant. Pour un coach qui découvre un groupe, la boxe peut donc être un bon moyen d'identifier les personnalités. Cet automne avec Laval, nous avons organisé une séance en présence d'un ancien boxeur pro, Stanislas Salmon. A la fin des ateliers, les joueurs ont pu monter sur le ring face à lui. C'était intéressant de voir les volontaires, et ceux qui étaient plus effacés".

## 2- Travailler différemment la dominante athlétique

"La boxe permet aussi de travailler athlétiquement, sous une autre forme. A Boulogne, nous l'avions fait pour agir sur la notion d'engagement. La séance était structurée de manière à proposer un

travail d'aérobic, de force et de résistance. Lorsque vous répétez des frappes dans un sac ou que vous enchaînez de la corde à sauter, le cardio est énormément sollicité. Et comme il s'agissait d'une séance de boxe-MMA, il y avait aussi du combat au sol qui a permis de travailler les appuis, le gainage, la coordination. Ce complément athlétique a eu pour effet de varier du travail habituel, et on a senti les joueurs plus réceptifs et enthousiastes".

## 3- Impacter l'aspect mental et psychologique

"Lorsque j'entraînais Orléans, j'avais programmé une séance de boxe avant un match spécial : on savait qu'on allait devoir répondre dans l'agressivité et les duels. Or ce n'était pas la qualité première du groupe. On a choisi cette option pour amener aux joueurs de la confiance. Pour les préparer à l'impact, à être provoqués, mais aussi à répondre sans tomber dans le panneau. Car la boxe, c'est la discipline, le courage et beaucoup d'humilité. Cet aspect psychologique peut être intéressant également pour éliminer des tensions, si vous sentez que l'effectif a besoin d'évacuer une agressivité latente qui pourrait perturber la semaine".

## 4- Développer la cohésion et l'échange

"Le dernier objectif qui peut être recherché, c'est la cohésion. C'est un peu moins vrai avec la boxe qui est un sport individuel, mais il est toujours possible d'orienter la séance avec des formats ludiques par équipes. Et puis, il y a l'échange entre sportifs. A Laval, la rencontre avec l'ancien boxeur était intéressante, car on a senti du respect et de la curiosité de la part des joueurs. C'était stimulant pour eux. On aimerait d'ailleurs organiser une deuxième séance dans la saison. L'idée serait aussi d'emmener l'équipe à un gala de boxe. C'est une ambiance à découvrir, et l'occasion de vivre avec le groupe un moment de sport différent".

## Le mythe du boxeur

Voici une anecdote racontée par Olivier Frapolli, révélant à quel point la boxe peut constituer un bon levier : "Lorsque j'entraînais Boulogne-sur-Mer, chaque joueur répondait à tour de rôle à une interview type pour le programme de match à domicile. Parmi les questions figurait celle-ci : Quel autre sport auriez-vous fait si vous n'aviez pas été footballeur ? 80% des joueurs ont répondu la boxe ! C'est un sport qui les fascine. Le mythe du boxeur exerce toujours une attraction forte, car c'est quelqu'un qui n'a pas peur, qui combat, qui s'entraîne énormément pour peu de temps de compétition. En termes de motivation, c'est une référence intéressante".

En +

Lors des combats, entre chaque round, le boxeur revient dans son coin pendant une minute. Soixante secondes destinées à la fois à la récupération et au coaching. L'entraîneur dispose alors d'un temps court et donc de peu de mots pour se montrer impactant... Et si cette contrainte l'obligeait à aller à l'essentiel pour au final une meilleure efficacité et assimilation des consignes ? A méditer.



Les joueurs du Stade Lavallois (N1) en septembre dernier lors d'une séance organisée dans le club de boxe de la ville.

# Préfo : le moment idéal pour varier

**L'âge d'or.** Et si pratiquer le judo, l'athlétisme ou le tennis impactait positivement la performance future du jeune footballeur ? Et si les autres sports se révélaient inspirants pour imaginer un football plus créatif et récréatif ? Voici quelques éléments de réponses basés sur une utilisation de ces sports plutôt que leur pratique assidue.



Par **Philippe PINSON**, responsable de la préformation au FC Lorient.

**P**ratiquer une activité sportive extra-football lors de la préparation estivale pour opérer un "team building" et travailler l'endurance, ou pendant la saison pour casser la routine et/ou réveiller son groupe, sont des options souvent prises par les éducateurs ou entraîneurs, quels que soient le niveau de pratique et l'âge des joueurs.

Sortie kayak ou paddle pour ceux qui ont la chance d'être en bord de mer, VTT ou randonnée, run and bike, course d'orientation... C'est l'assurance déjà de faire le plein d'oxygène, au sens propre comme au figuré. Mais au-delà de ces bienfaits im-

médiats, ces autres sports ne s'apparentent-ils pas également à des ressources mises au service de la progression de nos jeunes joueurs ? Des ressources d'abord dans l'optique d'un développement moteur harmonieux. Des ressources, ensuite, par l'approche de situations nouvelles, riches d'un sens particulier. En nous intéressant à l'âge scolaire du collège qui est celui de la préformation, nous pouvons interroger ces deux aspects.

## 1- Pour un développement moteur harmonieux

Le point commun des joueurs de haut niveau tient souvent à une motricité harmonieuse. L'utilisation des différentes parties de leur corps à haute intensité n'est pas un facteur limitant à leur qualité gestuelle. Dans le cas contraire, une coordination limitée nuit à deux niveaux : la production de performance immédiate, par des difficultés à s'adapter aux contraintes, et la capacité à apprendre de nouvelles techniques. D'un "âge d'or des acquisitions motrices", certains ont interprété "âge d'or des acquisitions techniques" dans notre sport. Or, il n'y a pas, me semble-t-il, de période critique pour apprendre à

faire une passe ou une prise de balle au football. En revanche, certains moments de la vie sont favorables au développement de "patrons moteurs"\* de base. Ces acquisitions motrices apparaissent et se renforcent au travers d'une variété de situations dont une seule activité sportive dans sa logique interne peut s'avérer limitée et limitante. Le développement d'un répertoire moteur riche est une base à la liberté (de jouer, de se mouvoir, de performer...) qu'un joueur disposera sur un terrain de sport ! Aussi, la possibilité de courir rapidement avec des changements d'appuis lors d'une prise de balle (par la course de haies, par exemple), de jouer un ballon après une impulsion avec un déséquilibre adverse (acrobatie avec incertitude), de prendre l'information d'un côté tout en se déplaçant de l'autre (tennis)... sont maîtrisées dans leur ensemble, seront renforcées par une spécialisation au poste, plus tard. En préformation, si l'on n'est pas soumis au résultat d'un match et au culte de la performance immédiate, cette vision est possible et le footballeur sera perçu par son entourage comme un jeune sportif en développement, et rien d'autre. L'hypothèse existe donc qu'un ensemble d'activités définies peut contribuer au développement de nos jeunes joueurs (voir encadré).

## 2- Pour aborder le football différemment

Prônons chez chaque éducateur la capacité à créer un football d'apprentissage et éducatif. En effet, le football à lui seul ne se suffit pas. Il nous faut le traiter, le modifier, l'adapter pour maintenir l'enthousiasme de nos jeunes tout en créant les situations qui leurs permettront de développer les savoir-faire nécessaires à l'amélioration de leurs comportements, et à nourrir leur capacité créatrice. Jouer à 5, puis à 8, sur des terrains de plus en plus grands est une première démarche. Offrir une variété de pratiques au sein même du football est une approche complémentaire (beach soccer, futsal...). Créer des jeux d'apprentissage propres à chaque club, chaque groupe serait notre souhait.

Formé au FC Lorient qu'il a rejoint à l'âge de 15 ans, le milieu international d'Arsenal, Matteo Guendouzi, a pratiqué le karaté de 4 à 14 ans. Une discipline synonyme selon lui d'un apport indéniable : «*Le karaté m'a rendu plus souple et agile sur le terrain, et a fait de moi un meilleur compétiteur*» (source : arsenal.col).

Inventer une activité en adéquation avec les jeunes qui constituent le groupe. Voilà notre démarche. Une seule exigence : maintenir l'engagement émotionnel des jeunes par une intention qui dépasse leur motricité : remporter la partie ! A partir de là, il nous faut dépasser la simple activité football en s'appuyant sur les autres disciplines, pour créer des sports nouveaux ! En voici quelques exemples par ailleurs.

\* Marc Durand, L'enfant et le sport, Presses universitaires de France, 1997.

## 2 exercices pratiques

### Match à 3 équipes et 3 buts

**Règles :** 3 équipes composées de 5 joueurs de champ et d'un gardien, sur un espace de 40x40 mètres. Jeu libre. Chaque équipe défend son but et attaque les deux autres. **Variantes :** Avec ou sans hors-jeu ; jokers ; 2 gardiens pour 3 buts. **Philippe Pinson :** "*Souvent brouillon au départ, ce jeu a l'intérêt de créer chez chaque équipe une organisation prévoyant à la fois l'accès à l'un des deux buts et le comportement en cas de perte. Il s'avère très riche dans les choix stratégiques bien plus complexes que lors d'un simple duel. Le contexte tient ici une importance considérable*".



### Ultimate Frisbee

**Règles :** 2 équipes de 8 ou 10 joueurs de champ, sans gardien, sur terrain à 8 ou à 11. Un frisbee remplace le ballon (interdiction de toucher le porteur). But à marquer en envoyant le frisbee dans les filets. **Variante :** Avec ou sans hors-jeu. **Philippe Pinson :** "*Souvent utilisé pour démarrer les séances, c'est un bon moyen de mettre en route nos jeunes. Placés en 3-3-2 ou 4-4-2, ils cherchent à se rendre disponibles dès la récupération du frisbee. Largeur, profondeur, jeu à l'intérieur des lignes adverses sont recherchés*".



## Course de haie, volley, gymnastique...

Au FC Lorient, en préformation, d'autres sports sont régulièrement intégrés aux séances, comme autant d'"expériences" à vivre par les jeunes. Des expériences dans lesquelles l'idée de gagner doit rester présente. "*Cet intérêt supérieur, cette intention première guide la motricité du joueur, son énergie. La relation avec les autres activités sportives est une relation de développement pour performer au football à partir du moment où l'émotion prend le pas sur le cognitif*", précise Philippe Pinson.



### LA COURSE DE HAIES : courir rapidement avec des changements d'appuis lors d'une prise de balle

Après avoir vécu des ateliers de reprise d'appuis, de jambe d'attaque et d'esquive et de maîtrise du nombre d'appuis entre les haies (25 minutes), les jeunes vivent 3 courses avec classement et finales. Puis place au terrain avec des situations de finition.



### L'ACROBATIE EN GYMNASTIQUE : jouer un ballon après une impulsion avec un déséquilibre adverse

Avec un tremplin et des tapis, séquence 30 à 40 minutes. Après un échauffement basé sur des postures statiques ou dynamiques, en passant par l'appui tendu renversé (équilibre sur les mains), les jeunes passent à différents types d'impulsions et de "figures" aériennes, avec ou sans ballon. La plus appréciée est le concours de "retournés acrobatiques". 2 équipes, chacune s'organise avec un lanceur et un finisseur (à tour de rôle). Le ballon est géré par l'équipe qui se doit de le ramasser. Une cible à atteindre. Première équipe à 10 points. Puis place aux séquences de match de futsal.



### LE JUDO : gagner en étant dominé

Au judo, les jeunes du FCL ont abordé deux notions : le dépassement de soi physique par un engagement total, et l'humilité. Cette dernière tient à l'activité. Malgré le fait de dominer une rencontre, la possibilité de l'adversaire de vous battre au dernier moment sur une prise oblige à rester attentif. Une nouveauté pour les footballeurs, qui selon leurs éducateurs sont souvent dans la gestion lorsqu'ils dominent, voire la suffisance.



### LE VOLLEY-BALL ET LE TENNIS : être performant sur une balle de match

Le volley ne se joue pas au temps, mais aux points, comme le tennis. Cette particularité amène le joueur à vivre des balles de match. Comme une dernière situation de but en fin de match en football, des contextes rares mais décisifs. Etre mené 2 sets à 0 et subir une balle de match n'est pas la fin de la rencontre en volley... Donc la résignation n'a pas sa place.

# Quatre idées de formateurs

A tester. Gestion des parents, activités de cohésion, règle singulière... Voici pour votre groupe de jeunes joueurs, tous niveaux de pratique confondus, des contenus intéressants issus d'autres sports.

## Une séance de danse pour les U13 de l'AS VSJB !



A l'AS Villefranche Saint-Jean Beaulieu (Côte d'Azur), la récente fusion a aussi eu pour effet de rapprocher les différentes sections de cette structure omnisports. Si les éducateurs foot et hand ont par exemple prévu prochainement une réunion technique sur le thème de l'attaque placée (!), le lien

avec la section danse est lui déjà bien amorcé. En effet, en octobre dernier, les U13 A de l'AS VSJB ont délaissé la pelouse pour rejoindre le gymnase... Au programme de ce vendredi soir ? Un cours de danse hip-hop ! Une belle idée de leur éducateur, Ibrahim Moustakim : *"Depuis la reprise, nous étions sur un rythme de 3 séances par semaine. Je sentais une lassitude mentale et j'ai voulu mettre le foot temporairement de côté pour leur permettre de souffler en passant un moment différent. Le prof de danse a orienté la séance vers la découverte, ludique, avec l'idée de réussir une choré de manière synchro, ensemble, comme sur le terrain. Ils ont adoré !"* Et pour couronner le tout, l'équipe première (N3) est venue participer au dernier quart d'heure avant son entraînement. *"Les garçons ont beaucoup questionné les joueurs de la N3, ce fut pour eux un échange vraiment marquant"*.



## Course d'orientation et Run&Bike



En pré-saison ou lors d'un stage vacances, rien de mieux qu'une course d'orientation ou qu'un Run&Bike ! Responsable de la préformation à l'Olympique Lyonnais et ancien Directeur du centre de formation du Standard de Liège notamment, le Belge Christophe Dessy est un adepte de ce type d'activité hybride et riche sur plusieurs plans : *"J'aime beaucoup la course d'orientation pour les enfants. C'est un outil intéressant, en plus de l'aspect cohésion et du travail d'endurance-capacité. Car lorsque vous êtes sur un terrain de football, le jeu a un sens et il est important d'apprendre à s'orienter. Et les jeunes adorent ça, comme le Run&Bike. Avec le VTT, l'objectif n'est pas d'enchaîner les tours ! Non, l'idée c'est de proposer un travail d'équilibre avec un parcours développant l'adresse, la technicité et la notion de choix. Dans ce type d'activité, à l'éducateur de se montrer inventif et subtil pour animer le moment, en remettant par exemple un lot à gagner à l'arrivée"*.





## Parents supporteurs ou insupportables ?



Il n'y a pas qu'au football que les ambiances autour des terrains s'avèrent parfois détestables ! Au basket aussi, on lutte contre les mauvais comportements. Voici une initiative pensée par la Fédération Française de Basketball (FFBB), qui diffuse aux clubs, par l'intermédiaire de ses comités départementaux, une fiche-questionnaire appelée "Parents supporteurs ou insupportables ?". Un petit jeu destiné aux papas et aux mamans, lesquels ont une vingtaine d'affirmations à cocher, selon qu'ils se reconnaissent ou non dans l'intitulé. Il leur est attribué alors, en fonction de la nature de leurs réponses, une dominante : parent supporter, excessif, effacé ou fanatique. L'objectif est ici bien sûr de sensibiliser aux bonnes attitudes, de susciter une prise de conscience, qu'il s'agisse du respect envers les joueurs, les entraîneurs, les adversaires ou l'arbitre.

**SI VOTRE DOMINANTE EST : PARENT SUPPORTER**  
Félicitations, votre attitude est exemplaire. Vous êtes un atout pour les valeurs éducatives du basket-ball.

**SI VOTRE DOMINANTE EST : PARENT EFFACÉ**  
N'hésitez pas à venir assister votre enfant. Souhaitez-lui de bonnes performances.

**SI VOTRE DOMINANTE EST : PARENT EXCESSIF**  
Evitez d'opérer devant les matchs et laissez le staff travailler sereinement.

**SI VOTRE DOMINANTE EST : PARENT FANATIQUE**  
Contrôlez vos émotions et modérez vos encouragements.

**ALORS...  
UN SUPPORTER  
OU  
INSUPPORTABLE ?**

**AUTO TEST**  
Cochez sur chaque affirmation si vous vous reconnaissez ou non dans l'intitulé.

1. J'ai été moi-même joueur de basket-ball.
2. J'accepte que mon enfant soit remplaçant.
3. J'accueille ses compétitions uniquement si mon enfant me le demande.
4. J'encourage mon enfant et son équipe pendant et après le match, quel que soit le résultat.
5. J'explique mon désaccord envers l'entraîneur et les arbitres.
6. Je dirige mon enfant pendant les matchs et les entraînements.
7. Je ne commets ni les colportages ni l'entraîneur de mon enfant.
8. Je participe peu aux actions du club.
9. Je prends à partie les autres personnes dans les tribunes.
10. Je respecte les décisions prises par l'entraîneur et les arbitres.
11. Je transmetts à mon enfant les valeurs du sport, de respect et de fair-play.
12. Le succès de mon enfant est primordial, s'il échoue, je suis déçonné.
13. Le jeu et les règles du basket-ball ne m'intéressent pas.
14. Mon enfant a tout à fait le potentiel pour devenir un jour sportif professionnel.
15. Mon enfant est le meilleur de l'équipe.
16. Mon enfant me reproche parfois mon attitude pendant les matchs.
17. Pendant un match, je suis distrait, j'entretenais mes amis.
18. Si mon enfant fait du sport, c'est parce qu'il aime ou qu'il gagne des médailles et des trophées.
19. Si mon enfant pleure, c'est à cause des autres.
20. Si mon enfant se blesse, j'entre immédiatement sur le terrain pour m'occuper de lui.

En fonction des cases cochées, consultez le diagramme de sensibilité ci-dessous.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

## "L'invincible" dans les écoles bretonnes



Le contenu des séances dans le cadre du dispositif fédéral "Le foot à l'école" est un bel exemple d'adaptation de la pratique, dans le but de proposer des exercices ludiques destinés à un public très hétérogène. C'est le cas notamment en Bretagne où le football revient peu à peu dans les séances de sport en primaire. "Nous avons développé un programme appelé "Balle aux pieds", inspiré de la fédération et dans lequel on a complètement didactisé l'activité, pour faciliter l'intégration du football dans les écoles", nous informe Mathieu Blouin, conseiller technique au district d'Ile-et-Vilaine.

"Nous avons par exemple une règle appelée "L'invincible", appliquée dans des jeux réduits à 4c4 ou 5c5. Quand l'enfant met le ballon sous le pied, il devient inattaquable ! Et il le reste tant qu'il le garde ainsi sous la semelle. Ce qui est intéressant, c'est que le porteur a le choix de l'appliquer ou pas, cela permet de réguler les niveaux. On invite ainsi la joueuse ou le joueur à ne pas se débarrasser trop vite du ballon, à prendre le temps de lever la tête pour saisir l'information avant de faire un choix : avancer avec la balle ou la donner. Au fil du cycle d'apprentissage, ce blocage du ballon est réduit à 5 secondes maximum (ce qui rappelle les 4 secondes du Futsal). On s'inspire ici directement de l'ultimate frisbee, un sport dans lequel le porteur du frisbee ne peut pas se déplacer avec, mais est inattaquable par les autres joueurs".



# "S'ouvrir aux autres pour réoxygéner son projet"



**Didier RETIERE.** Directeur Technique National de la Fédération Française de Rugby, cet ancien joueur et entraîneur adore s'intéresser en profondeur aux autres disciplines, parmi lesquelles le sumo ou la danse (!), afin d'y piocher des pistes d'optimisation pour la pratique de son sport.

## NE PAS RESTER PRISONNIERS DE STEREOTYPES

"Il y a deux choses qui m'intéressent : discuter avec des personnes d'autres sports, et avec des personnes d'autres nationalités. Les échanges sont toujours riches ! Souvent, on parle avec des gens qui pensent un peu comme nous et sans s'en rendre compte, on devient prisonniers de stéréotypes. C'est-à-dire que l'on fait certaines choses uniquement parce qu'on les a toujours fait comme ça... S'ouvrir, rester curieux, en veille permanente, permet de tout re-questionner sans cesse, de réoxygéner son projet. Cela mérite d'y consacrer du temps, chacun à son échelle. J'aime aller chercher des contre-pieds, dans des sports qui à priori n'ont rien à voir avec le rugby, mais en qui je vois des parallèles intéressants".

## LES ARTS MARTIAUX POUR LA QUALITE D'AUTONOMIE

"Cet automne, nous avons profité de la Coupe du Monde pour organiser un séminaire au Japon. Dans ce cadre, nous avons rencontré les fédérations de judo et de sumo, avec la volonté de prendre des idées nouvelles. C'était passionnant car dans ces deux disciplines, il existe une vraie philosophie de l'entraînement, basée sur l'humain. C'est l'athlète qui construit son chemin, il est profondément acteur de son évolution, pour aller vers la performance tout en restant en harmonie avec sa manière d'être. Et l'entraîneur intervient très peu ! Cela fait écho, car dans le rugby, notamment avec les jeunes, on a beaucoup développé l'accession à l'autonomie et l'idée de les rendre acteurs de leur projet".

## S'INSPIRER DE LA MOBILITE ET DE LA SOULESSE DES «SUMO»

"En observant les sumotori, on a été estomaqué par leur souplesse... Ils pèsent 150 kg, mais ça ne les empêche pas de réussir aisément le grand écart facial ! Cela fait réfléchir, car le rugby s'est longtemps construit énormément sur la force physique. On s'est donc retrouvé avec des gabarits de bodybuilders, avec toutes les limites que cela implique en termes de mobilité et d'aisance technique. On avait déjà amorcé ce virage, mais on va encore évoluer. Avec par exemple la mise en place de kata combats dans nos entraînements, même chez les plus jeunes, pour travailler plus la technique et apprendre les bonnes attitudes afin d'être efficaces dans toutes les situations de contact que le rugby propose".

## LES PORTEES, EN DANSE, POUR AMELIORER LES TOUCHES

"On rencontre parfois des problématiques pour lesquelles les meilleures solutions apparaissent dans d'autres sports. La danse est un excellent exemple. Je suis allé vers cette discipline pour travailler le lift (geste qui consiste à soulever le receveur à la touche, ndlr). Nous, on travaillait uniquement sur la force. Eux, les danseuses et les danseurs, sont plus sur des détails techniques : le placement, les alignements, en fonction du centre de gravité... J'ai assisté à une représentation de la Bayadère à l'opéra de Paris, avec beaucoup de portés, et je peux vous dire que c'est une sacrée performance sportive ! Ce regard m'a aidé à faire évoluer la manière de travailler de nos joueurs, pour une meilleure efficacité".



## Quelles connivences avec le football ?

C'est ce qui impressionne le plus les entraîneurs de football lorsqu'ils regardent un match de rugby : comment les joueurs parviennent-ils à atteindre un tel degré de motivation et d'implication, et donc d'intensité dès les premières minutes de jeu ? Qui plus est de manière apparemment systématique et naturelle, sans que l'entraîneur n'ait forcément à actionner ce levier mental. "C'est peut-être là entre autres où le rugby peut servir le football, sur cette notion de force du collectif, dans la préparation des matchs et cet engagement d'un groupe de suite prêt pour le combat", confirme Didier Retière. "C'est propre à l'activité, au rugby on sait que sans une performance d'équipe, on va vivre un match très compliqué. Le plus important, c'est l'équipe, pas les individualités. C'est vraiment une réalité ancrée". A l'inverse, en quoi le football peut-il aider le rugby ? "Avec le foot, on échange beaucoup sur les aspects managériaux, sur les organisations des structures également. Par ailleurs, je retiens quelque chose d'assez fascinant avec les jeunes qui viennent au rugby après avoir pratiqué le football : ils ont une vision du jeu au-dessus de la moyenne. En apprenant à jouer au foot, ils apprennent à maîtriser le ballon tout en levant la tête. Ils voient mieux les espaces et les solutions".

## Eddie Jones, fan de foot

Récent finaliste de la Coupe du Monde de rugby à la tête de la sélection anglaise, Eddie Jones n'a jamais caché sa curiosité pour les autres sports. Parmi eux, le football. "Il faut avoir une méthodologie d'entraînement extrêmement claire. La mienne est inspirée du football, c'est la périodisation tactique", déclarait-il en octobre dernier au quotidien L'Équipe. Avant d'ajouter : "Je suis un passionné de football. J'ai échangé avec Pep Guardiola, Arsène Wenger, Gareth Southgate, Claude Puel... On parle de style de jeu, du jeu sans ballon, du contenu des séances". Avant le mondial 2019, cet ancien professeur d'histoire-géo a également rencontré Luis Van Gaal : "Je voulais savoir comment il établissait sa relation avec ses joueurs et parvenait à trouver le meilleur équilibre dans son équipe. J'avais lu que lors d'une Coupe du monde, il avait fait entrer son troisième gardien pour une séance de tirs au but qui leur avait permis d'aller en demi-finales ! Je voulais parler de ça, comment on arrive à garder tous ses joueurs impliqués".



## UN SAVOIR-FAIRE FRANÇAIS AU NIVEAU DES SPORTS CO'

"Les sports collectifs en France bougent souvent de la même façon, on s'influence certainement. Nous avons une très bonne relation avec les DTN des autres fédérations, les contacts sont simples et on mesure à chaque fois la mine d'or à exploiter. Je pense qu'il existe un savoir-faire français au haut niveau sur les sports co', on le voit avec les résultats des équipes de France. Ce savoir-faire, c'est peut-être de réussir le mélange entre une forme d'individualisme (on a besoin de joueurs avec une grosse confiance, capables de créer), tout en optimisant la dimension collective qui est capitale. En France, on a presque plus de facilité à discuter entre sports, car les problématiques de rivalité sont ainsi évitées".

En



Et si vous alliez voir une séance d'entraînement de rugby, en jeunes ? Démarquage, prise d'information, cadrage, couverture... Il existe de nombreuses

similitudes avec le football ! Sûr que vous y trouverez matière à inspirer ou faire varier vos séances. Essayez pour voir !

# "Pour le rôle de pivot en futsal, on regarde beaucoup le basket"



**Pierre-Etienne DEMILLIER.** CTR animation des pratiques à la Ligue Bourgogne Franche-Comté, il est aussi le sélectionneur de l'équipe de France U21 de futsal. Il nous parle des liens entre le futsal et les autres sports.

**Dès sa naissance dans les années 30, en Uruguay, le futsal s'inspire des autres sports. Lesquels ?**

Il s'est effectivement créé grâce à l'influence de disciplines déjà existantes. Le football bien sûr, mais aussi le handball et le basket avec lesquels on retrouve des similitudes au niveau de l'environnement et des lois du jeu. Le hockey-sur-glace également, pour les remplaçants volants. Le futsal a pioché un peu partout.

**Et sur le «comment jouer», quel sport fait le plus écho au futsal ?**

Je dirais que sur ce point, on se rapproche beaucoup du basket. En tout cas, on y croise pas mal de parallèles intéressants en termes de stratégies et de postes.

**Par exemple ?**

Les animations défensives avec le choix de l'individuelle, de la zone ou d'une animation mixte. Offensives aussi : sur

des attaques placées ou des phases arrêtées, comme au basket on va élaborer des combinaisons précises. Eux, c'est souvent très figé, tout est presque écrit à l'avance. Nous, en équipe de France en tout cas, on a un lancement de jeu, sur lequel on peut s'inspirer de ce qu'ils font, mais le reste de la combinaison est déclinable, à tiroirs, car on veut laisser les joueurs libres de s'adapter en fonction de la réalité du jeu.

Abdessamad Mohamed, le pivot de l'équipe de France A de futsal.



## Raphaël Reynaud, un ancien basketteur au Pôle France !

Responsable du Pôle France futsal inauguré en 2018, à Lyon, Raphaël Reynaud fait partie des précurseurs de l'encadrement de la discipline. Avant de se consacrer au coaching, il fut comme beaucoup un joueur de football de bon niveau. Mais il a également démarré sa vie de sportif par le basket et a longtemps pratiqué les deux disciplines. «*Le futsal, c'est du basket avec les pieds*», déclarait-il récemment sur le site francefutsal.fr. De quoi nouer des liens techniques entre les deux sports. Celui qui est aussi sélectionneur de l'équipe de France futsal U19 a d'ailleurs déjà fait intervenir un coach de basket lors d'une séance afin d'optimiser les repères techniques moteurs des joueurs occupant le poste de pivot. «*Le football comme le basket peuvent nous apporter beaucoup. Je pense aussi au hockey-sur-glace qui nous ressemble énormément d'un point de vue athlétique, au rugby pour l'idée de fixer d'un côté avant de renverser à l'opposé, au hand également qui a inventé le power play. Je le répète souvent : il ne faut se fermer à rien.*»



**Vous parliez aussi de certains postes ?**  
Oui, celui de pivot en l'occurrence. Sur ce point, on observe énormément le basket. D'autant que nous avons un manque important sur ce type de profil en France.

### "Observer leur comportement sous la raquette nous aide à trouver des solutions"

**Expliquez-nous. Jouer pivot, c'est répondre à la question : comment trouver la position préférentielle ?** Cela passe par un travail spécifique d'appuis du

bas comme du haut du corps, par cette aptitude à s'enrouler autour de son défenseur, à l'utiliser à bon escient pour trouver la meilleure orientation. Observer les pivots de basket, voir comment ils se comportent sous la raquette, nous aide à trouver des solutions, à tester des choses, c'est très riche.

### **C'est plus utile que de se nourrir du rôle de pivot en hand ?**

Oui, car au hand, il est souvent enfermé dans des très petits périmètres, il n'a pas la même mobilité. Le pivot doit être touchable à tout moment, c'est un mouvement constant pour offrir une ligne de passe au porteur. On

parle comme au basket de pivot fixe ou de pivot fuyant. Ce dernier se balade derrière les défenseurs et doit sortir au dernier moment pour offrir une solution de passe.

### **Le futsal français manque donc de profils à ce poste ?**

Chez nous, on a de supers ailiers, des dribbleurs forts techniquement. Sur le poste de meneur-régulateur, on est un peu moins fournis, et sur celui de pivot, on en manque clairement. Un séminaire est programmé en 2020 sur cette problématique. S'il faut aller vers le basket ou d'autres sports pour envisager des solutions, ce sera un enrichissement pour nous.

## En

Le volley aussi ! Christophe Benmaza, adjoint au Nantes Métropole Futsal (D1), est un fervent observateur de ce sport, pour au moins trois raisons : Les pré-échauffements progressifs, individualisés et utiles en prévention des blessures ; la capacité mentale du groupe à switcher après chaque point, perdu ou gagné ; le jeu combiné avec le pivot, et notamment l'incertitude créée lors de sa dernière passe avant le smash.



# Gestion et prévention des blessures : des idées à prendre !

**Rester actif.** La blessure est souvent une période délicate à gérer. Certaines disciplines sportives, comme la natation et le vélo notamment, peuvent alors s'avérer précieuses à différentes étapes, de la prévention au retour sur les terrains.

## Le yoga pour renforcer la prévention

En plus des habituels protocoles de renforcement musculaire, certains outils peuvent eux aussi participer à limiter les blessures. La prévention, voilà une des vertus parmi d'autres (relaxation, gestion des émotions, connaissance de son corps...) associée à la pratique du yoga, qui se diffuse de plus en plus au sein des groupes de footballeurs. Arsène Wenger, Philippe Montanier, Joachim Low, Olivier Dall'Oglio et d'autres en sont adeptes. *"Pour l'équilibre qui améliore la sensibilité proprioceptive, ainsi que sur le plan mental, comme aide pour canaliser son énergie"*, précise le coach du Stade Brestois. Philippe Lucas, ancien entraîneur des U19 aux Girondins de Bordeaux, nous confiait dans un précédent Vestiaires avoir mis en place une séance hebdomadaire avec ses jeunes, en recherchant un impact plus physique que mental, par un travail axé sur la prévention des blessures. Au centre de formation de l'Olympique Lyonnais aussi, le yoga est bien entré dans les habitudes par l'intermédiaire de Jean-Yves Ogier, en charge d'une cellule de performance sur les habiletés mentales : *"Notre objectif est de rendre les joueurs autonomes et responsables dans leur pratique du yoga. Ils pourront l'utiliser en fonction de leurs besoins et difficultés du moment. Et ce, toute leur vie ! Le yoga apporte tout un tas de bénéfices, ne serait-ce qu'au niveau de la vitalité ou de la prévention des blessures"*.



## De l'apnée à Dijon



Le staff technique du Dijon FCO avait mis en place, entre 2010 et 2012 lorsque Patrice Carteron en était l'entraîneur, des séances d'apnée en piscine ! Le plus souvent réalisé avec les joueurs blessés ou en reprise, ce travail encadré à l'époque par le fasciathérapeute Stéphane Renaud était destiné à améliorer la récupération et la capacité respiratoire des joueurs, en même temps que leur gestion des émotions et du stress. En effet, l'apnée est, au-delà de son versant compétitif, un sport de sensations, de relaxation et d'écoute de soi-même.

## 3 questions à Nathalie BARUSSEAU, kiné de l'équipe de France féminine de football "Le VTT, un complément idéal"



### 1- Quels sports peut-on pratiquer en cas de blessure, pour ne pas perdre la forme ou pour une reprise progressive ?

La natation et le vélo, des sports dits en décharge, peu sollicitant pour les muscles et les articulations. Tout dépend bien sûr du type de blessure et de la gravité, mais si l'on prend une des blessures les plus courantes, la lésion musculaire, ces deux disciplines peuvent se pratiquer assez vite, de façon mesurée, pour resolliciter progressivement le muscle. Par ailleurs, en cas de blessure sur le bas du corps, il peut être intéressant de faire de la natation en travaillant le haut du corps, pour continuer un travail aérobie.

### 2- Quelle est la différence entre le haut niveau et l'échelon amateur sur la gestion de ces périodes ?

Au haut niveau, les joueuses ou joueurs travaillent tous les jours, suivent un protocole de rééducation. Je le vois avec les Bleues, elles sont sensibilisées et en profitent pour faire de la prévention (renforcement, gainage, étirements). En amateur, les footballeurs sont plus laxistes et impatientes... Dans le cas d'une lésion musculaire, entre le moment où l'on ne sent plus de gêne et le moment où l'on peut sans risque rejouer un match, il y a des étapes à franchir ! Au risque de rechuter.

### 3- Et lors des longues coupures propres au football amateur, quel sport peut-on conseiller pour garder le rythme ?

En entretien, je suis assez fervente des sorties VTT en forêt. Elles permettent de travailler de manière complète. C'est d'ailleurs bien plus complémentaire du football que le vélo sur route. Avec le VTT, sur des terrains nivelés, pentus et accidentés, les chocs sont fréquents et vous êtes rarement assis sur la selle ! Les membres inférieurs et les muscles du bas du corps sont par conséquent sollicités. Les abdos également, et au niveau cardio, c'est intense.



## En +

Zlatan doit-il son incroyable souplesse à la pratique du taekwondo durant son adolescence ? Début de réponse avec Pascal Gentil, ancien champion de la discipline : "Au taekwondo, tout est fondé sur l'explosivité, la vitesse d'exécution, la soudaineté d'un geste. Il endort ses adversaires pour mieux les punir. C'est aussi dans sa façon d'anticiper les duels et de les jauger qu'on sent qu'il a pratiqué" (source : France Football).

# La filiation des sports collectifs

**Gérer l'espace.** Si chacun d'entre eux possède bien sûr ses propres spécificités, difficile de ne pas observer avec une curiosité intéressée les nombreux parallèles, tactiques notamment, qui relient les sports collectifs.



**André Menaut : "Tous les grands sports collectifs de balle se caractérisent - à l'exception du volley - par une interpénétration des espaces de jeu"**

Pour autant, il n'est bien sûr pas toujours aisé de faire preuve de clairvoyance dans cette quête d'espace, nous enseigne le regretté André Menaut, ex-entraîneur professionnel et ancien doyen de la faculté des sciences du sport et de l'éducation physique à l'université de Bordeaux : *"Tous les grands sports collectifs de balle se caractérisent - à l'exception du volley-ball - par une interpénétration des espaces de jeu qui engendre un état quasi-permanent de mélange, de désordre et génère des séquences d'événements chaotiques parce qu'imprédictibles (...)".* Pour tenter de mettre un peu d'ordre dans ces contingences propres au jeu, l'entraîneur cherche donc des moyens d'action, des clés stratégiques, des sources réflexives afin d'animer ses joueurs en une seule et même intelligence. C'est en cela que l'observation des connivences tactiques entre les sports collectifs peut s'avérer précieuse. Pour Alain Wathelet, ancien directeur du centre de formation de l'OGC Nice, c'est le handball qui joua en 2012 le rôle de déclic avec ses équipes jeunes : *"A cette époque, on travaillait beaucoup le jeu en possession. On avait cette possession au milieu, et puis on tournait un peu en rond... C'était notre défaut. L'objectif était de conserver le ballon plus proche du but adverse, pour aller marquer bien sûr. On voulait apprendre à travailler patiemment dans un bloc bas, en cherchant à le déstructurer sans profondeur, en essayant de le déséquilibrer dans la densité. Et là, le hand nous a servis. Ce qui m'avait vraiment interpellé, c'est ce ballon qui tourne sans cesse proche du but adverse. C'est exactement ce dont on avait besoin. Je me rappelle de discussions à ce propos avec les éducateurs, l'étude du hand nous a aidés à chercher des solutions adaptées au football".*

**Claude Onesta : «Plus qu'ailleurs, le foot a inventé des organisations défensives, parce qu'on cherchait à minimiser les risques»**

Le handball, comme le hockey-sur-glace et d'autres sports collectifs plus réduits, est aussi un jeu de transitions où les remplacements à la perte apparaissent systématiques, indispensables au bon équilibre global. Voilà peut-être de quoi aider

**L**es sports collectifs sont régis par le même fonctionnement. Vous avez un ballon ou un palet qui est l'enjeu, des cages ou un panier qui est votre cible, et deux équipes qui vont s'organiser pour occuper l'espace de la façon la plus rationnelle possible», explique Claude Onesta. «On va donc identifier des systèmes de jeu qui doivent vous permettre de dépasser l'organisation défensive mise en place par l'équipe adverse. Soit vous la traversez au milieu, soit vous allez la déborder par les côtés ou par la hauteur. Toutes les recherches tactiques dans les sports collectifs s'articulent autour de ces trois thèmes. Il s'agit donc de présenter une alternance de jeu pour faire sortir la défense de sa zone de sécurité". Comme sur bon nombre de sujets, le manager de l'équipe de France de handball joue ici le rôle d'éclairer, façon dictionnaire. Il établit ainsi la matrice commune des sports collectifs. Rugby, football, hockey, basket, hand... «c'est toujours une question d'espace», souligne lui aussi Pep Guardiola, autre professeur en matière de jeu : *"Dans tous les sports collectifs, le secret est de surcharger un côté du terrain pour amener l'adversaire à faire pencher sa défense en réaction. On surcharge un côté, on attire l'adversaire sur ce côté pour qu'il s'affaiblisse sur l'autre. Une fois que tout cela est fait, on attaque et marque de l'autre côté du terrain. C'est pour cela qu'il faut passer le ballon, mais toujours avec une intention claire".* Le technicien espagnol excelle dans cet exercice, en parvenant à imaginer constamment des solutions nouvelles et surprenantes.

vos joueurs à identifier certaines nécessités du jeu sans ballon... Pour certains coachs, ce n'est pas le hand mais le basket, par la précision tactique de ses combinaisons offensives, ou par la structure de ses animations défensives en individuel, en zone ou mixtes, qui sera utile pour générer des parallèles applicables au football. Pour d'autres encore, c'est le rugby et son jeu offensif de fixation et de déplacement de la ligne de défense adverse qui inspirera des réflexions bénéfiques. Observateur avisé du ballon ovale, François Villebrun, entraîneur des U17 Nationaux de l'AS Saint-Priest (69), retient quant à lui son versant défensif : *"Le parallèle est assez marquant avec la défense de zone au football, et tout le travail de cadrage-couverture qui en découle. Au rugby, on voit constamment un joueur montant sur le porteur de balle, puis derrière lui un autre joueur est là de suite. Défensivement, j'ai vraiment beaucoup appris en regardant le rugby"*. La défense, cette action de «repli» dont l'organisation et l'animation conditionnent l'attaque à la récupération du ballon... C'est ce qu'évoque en guise de conclusion Claude Onesta : *"La défense moderne, c'est choisir d'attaquer l'attaque adverse et de récupérer des ballons pour opérer en jeu rapide. C'est le jeu en contre-attaque et c'est le plus efficace, car vous êtes face à des défenses qui n'ont pas eu le temps de s'organiser. En trois-quatre passes, vous pouvez marquer, alors qu'il en faudra une succession pour marquer sur attaque placée. Et ça, c'est vrai pour le foot, le rugby, le hand ou le basket (...). Plus qu'ailleurs, le foot a inventé des organisations défensives, parce qu'on cherchait à minimiser les risques. Car lorsque l'enjeu devient aussi important, vous devenez plus prudent, plus cynique. Le foot a préfiguré ce mouvement, et les autres sports ont fini par suivre. Le rugby notamment"*.

1 So Foot, 3 février 2015

2 Herr Pep, Marti Perarnau, Roca Editorial, 2014

3 Préface du livre «L'intelligence collective», coordonné par Jean-François Gréhaigne, Presses Universitaires de Franche-Comté, 2014

"Le foot australien". C'est le nom d'un jeu cher à Alain Wathelet, ancien responsable préformation puis formation à l'OGC Nice : "C'est un mélange de football et de rugby, très ludique et super intéressant tactiquement. Je l'utilise en échauffement, à partir de 13 ans. Les joueurs adorent !". Les règles :

- Deux équipes de 8 joueurs plus 1 gardien volant. Sur un demi-terrain, avec les buts à 8 ou à 11. Deux fois 5 ou 6 minutes, en échauffement.
- On joue ballon à la main. Passes à la main uniquement vers l'arrière, comme au rugby. On perd le ballon soit s'il tombe au sol, soit si le porteur est touché par un adversaire = ballon à l'adversaire (sur la reprise du jeu, l'équipe qui n'a pas la balle se tient à distance pour laisser engager).
- Pas de ligne de hors-jeu comme au rugby. Mais on peut jouer le hors-jeu à la médiane comme au football, on reste ainsi plus près de notre sport par rapport au jeu au pied expliqué ci-dessous.
- Car si on veut aller plus vite vers l'avant, on peut aussi jouer au pied, en volée et demi-volée uniquement, cette fois vers l'avant mais le ballon ne doit pas tomber au sol, sinon il est rendu à l'adversaire.
- Pour marquer, il faut reprendre de volée ou de demi-volée un ballon donné par un partenaire, si on se trouve dans les 13 mètres adverses ; en dehors des 13 mètres, on peut frapper directement, toujours de volée ou demi-volée. Un but = 1 point.
- Avec le ballon, le gardien est comme un joueur de champ, il peut soit relancer vers l'avant en volée ou demi-volée, soit repartir à la main en portant le ballon vers l'avant et en faisant une passe à la main vers l'arrière.

## Hockey-sur-gazon et jeu entre les lignes

C'est peut-être celui dont on parle le moins. C'est peut-être aussi celui qui se rapproche le plus du football. Lui, c'est le hockey-sur gazon, discipline qui se joue crose en main à 11 contre 11, sur un espace de 91,4 mètres de long et 55 de large. Dans ce sport, le jeu aérien est réglementé, donc raréfié, et le hors-jeu n'existe pas. C'est donc progressivement, par du jeu au sol, que les joueurs doivent trouver les espaces pour atteindre le but adverse. Explications avec Stéphane Drieux, ancien joueur et entraîneur de haut niveau à Wattignies dans le nord de la France : *"Au foot, on peut passer par au-dessus un peu plus facilement. Au hockey-sur-gazon, on doit forcément passer entre les lignes, par l'intérieur. Il faut percer l'organisation adverse et trouver une gestion de l'espace et de l'appel-contre-appel (...). Il faut beaucoup plus de mouvement dans la structure adverse pour créer l'incertitude. Au foot, les joueurs vont se tenir dans l'intervalle, un peu statiques, faire des appels de 5 à 8 mètres entre les lignes. Au hockey-sur-gazon, il faut créer énormément de mouvement à l'intérieur"* (Source : Onze Mondial, octobre-novembre 2016). Un jeu au sol rendu inévitable donc et difficile à détacher du football, en tout cas de l'une de ses façons d'y jouer qui représente de plus en plus l'attraction aujourd'hui, à la fois pour satisfaire la notion de plaisir mais aussi comme argument pour la victoire, et ce à tous les niveaux. Un conseil donc pour optimiser le jeu entre les lignes de votre équipe : observez le hockey-sur-ga-



# En 2016, une course d'athlétisme au chevet du TFC

**Inspiré.** En 2016, Pascal Dupraz réussit de façon quasi-miraculeuse à sauver la place du TFC en Ligue 1. Parmi les ressorts mentaux utilisés par le coach savoyard, une course d'athlétisme restée dans les mémoires.



**D**u sauvetage miraculeux du TFC à l'issue de la saison 2015-2016, on ne retient souvent que cette causerie exaltée de Pascal Dupraz avant le match décisif à Angers lors de la dernière journée. Un moment fort immortalisé par les caméras, montrant à quel point le coach savoyard

était parvenu à impacter, par la force de son discours, le mental de ses joueurs. Ce que l'on sait moins, c'est que pour réussir cette opération sauvetage - démarrée à 10 journées de la fin avec 10 points de retard sur le premier non-relégable ! - l'actuel entraîneur du SM Caen a activé d'autres ressorts psychologiques. Parmi eux, une course d'athlétisme devenue mythique. Le genre de moment à voir et à revoir et qui vous procure à chaque fois la même émotion. Cette course, c'est celle du 4x400 mètres réalisée par les athlètes françaises lors de la finale des championnats d'Europe en 2014. La vidéo est plus parlante, mais sachez que quand la dernière relayeuse tricolore, Floria Gueï, attrape le témoin, elle accuse sur ses adversaires un retard énorme, assurément rédhibitoire pour tout espoir de médaille... Mais à la surprise générale, Floria Gueï déclenche la foudre et revient progressivement sur ses concurrentes, pour finalement les coiffer sur le fil et arracher l'or !

**"C'était devenu un rituel, regarder, écouter à tue-tête cette course juste avant l'échauffement"**

Un 400 mètres époustoufflant qui n'avait pas échappé à l'époque au coach Dupraz. "Je l'avais vu en direct. J'aime beaucoup l'athlétisme. Ce qui m'avait marqué bien sûr, c'est l'exploit de Floria. Ca

*m'avait mis des frissons", expliquait-il dans L'Equipe. "Et puis, il y a les commentaires aussi qui expliquaient que c'était fini, qu'il n'y avait plus aucune chance. Après, qu'elle s'était réveillée trop tard. Mais non !". Le technicien décide donc d'utiliser la force de cet exploit pour convaincre ses joueurs que l'impossible était bien réalisable. Pour leur mettre en tête de façon imagée, irréfutable, que rien n'était joué, que même si tout le monde les voyait déjà en Ligue 2, la compétition était encore loin d'être terminée : "C'était devenu un rituel, regarder, écouter à tue-tête cette course juste avant l'échauffement en attendant que l'arbitre vienne nous chercher. Ce qui m'avait intéressé, c'est cette crispation des adversaires. A force de s'observer, elles avaient oublié que ça pouvait revenir derrière. En Ligue 1 cette saison-là, on a longtemps cru que les deux condamnés étaient Troyes et Toulouse, et qu'il ne restait plus qu'une place. Mais non". En effet, le TFC a lui aussi dépassé ses concurrents sur le gong, en prenant 18 points sur les 10 derniers matches, et en gagnant son ultime rendez-vous décisif sur le score de 3-2, alors que l'adversaire menait encore 2-1 à la 77e minute..*

## L'escrime ou la maîtrise des émotions

**P**armi les qualités mises en avant par les spécialistes de l'escrime, figure tout en haut de la liste la maîtrise de soi. En effet, dans ce sport, la nécessité de contrôler en permanence les actions à entreprendre et les réactions de l'adversaire oblige à maîtriser sans cesse des émotions diverses. Une réalité présente aussi en football, et que cherchent à impacter les éducateurs avec certains profils de joueurs impulsifs ou émotifs. La découverte de l'escrime grâce à une séance d'initiation peut être une piste pour agir. Et pour aller plus loin, écouter l'expérience de l'escrimeuse Cécilia Berder, championne du monde de sabre par équipes en 2018, peut s'avérer précieux. Car celle qui est aussi journaliste à Radio France a entamé en 2015 un travail de préparation mentale : "J'ai commencé la méditation à une époque où je sentais que je devais passer un cap. Mes résultats étaient bons mais irréguliers. Mon moral faisait les montagnes russes (...) J'étais hyperactive et je voulais pouvoir faire les choses à mon rythme, peut-être plus lentement, peut-être plus vite, mais être au moins maîtresse de mon temps et de mes émotions. Je savais que ce n'était pas en tenant un sabre que j'y arriverais. Cela devait se passer à l'intérieur" (source lemonde.fr).

En 

Pour rester en forme, sortir du football mais aussi agir sur la cohésion au sein d'un staff, rien ne vaut un moment de sport entre coachs... A Angers SCO, le staff des pros et celui du centre de formation, mais aussi l'équipe médicale, se retrouvent de façon régulière pour jouer au padel, par équipes de deux. Un moment toujours convivial et fédérateur.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### AJAX et danse

Dans les années 90, le staff de l'Ajax Amsterdam avait fait appel à un professeur de danse rythmique afin de réaliser une longue chorégraphie très dynamique avec les joueurs du centre de formation. L'objectif : travailler la coordination, le déplacement vis-à-vis du partenaire, le rythme, la cohésion, le timing dans les mouvements, mais aussi le cardio ! A voir en vidéo sur Youtube (« Ajax Amsterdam Training Secrets ») à partir de la trentième seconde.

### RYAN GIGGS et yoga

Avec 35 titres toutes compétitions confondues, 22 saisons au plus haut niveau (uniquement avec Manchester United), plus de 1000 matchs officiels disputés et une carrière stoppée à l'âge de 41 ans sans jamais avoir connu de grave blessure, Ryan Giggs pourrait apparaître comme un surhomme. Il n'en est rien. Le Gallois explique sa longévité par une seule chose : « La pratique quotidienne du yoga depuis l'âge de 25 ans ». Et vous savez quoi ? Cristiano Ronaldo s'y est mis, il y a quelques années...

### REAL SOCIEDAD et sports scolaires

Lorsque Vestiaires s'est rendu à San Sebastian pour un reportage à la Real Sociedad, il y a 3 ans, une chose nous a particulièrement marqués : la qualité de mouvement et de déplacement des jeunes joueurs en préformation. Comment l'expliquer ? Réponse d'un formateur local : « Ici, au Pays basque (espagnol, ndlr), la loi interdit à un jeune de pratiquer en club avant 12 ans. Il n'y a que des équipes scolaires et les enfants ont obligation jusqu'à cet âge de pratiquer trois disciplines individuelles et trois disciplines collectives. Ensuite seulement ils choisissent une "spécialisation" en club ». A méditer.

### INTER MILAN et basket-ball

Au sein du club lombard, les entraîneurs se sont beaucoup inspiré du basket, ces dernières années, pour travailler spécifiquement les « blocs » sur coups de pied arrêtés. Avec un impératif : que ça ne soit pas considéré comme un acte d'antijeu. Ah, la malice italienne...

### JANOT et boxe thaï

L'ancien portier emblématique des Verts a construit sa réputation sur son efficacité dans la cage, en dépit d'un gabarit somme toute modeste (1m76) pour un gardien de but



Au Pays basque espagnol, la pratique importante de la pelote basque chez les jeunes favoriserait l'émergence de futurs gardiens de but en football de talent.

de haut niveau. Mais le natif de Valenciennes, outre sa technique spécifique au poste, avait pour lui un formidable jump, lui conférant une détente hors norme. Dans son autobiographie intitulée « Sans filet », Jérémie Janot n'a pas hésité à mettre cette qualité athlétique sur le compte de la boxe thaïlandaise, qu'il a pratiqué de 9 à 15 ans.

### GOURCUFF et tennis

Que Yoann Gourcuff fut un joueur doté d'une qualité technique au-dessus de la moyenne est un fait acquis. Mais l'on oublie de dire qu'il a pratiqué le tennis à un bon niveau durant son enfance et le début de son adolescence, au point d'hésiter paraît-il, à un moment donné, entre les deux disciplines. Sûr que les heures passées à taper la petite balle jaune (beaucoup de dissociation segmentaire, de latéralité, de calcul optico-moteur...) lui ont servi par la suite dans sa formation de jeune footballeur.

### BERGEROO et pelote basque

Le Pays basque espagnol a fourni nombre de gardiens de but de haut niveau à l'Espagne, ces trente dernières années. Et l'explication ne serait pas à chercher seulement du côté du sport à l'école (voir par ailleurs). Selon Philippe Bergeroo, la pratique quasi-généralisée de la pelote basque, chez les jeunes, permettrait aux futurs gardiens de but de démarrer leur formation avec « un temps d'avance en matière de psychomotricité spécifique ».



## «Le handball fait partie des sports très riches pour nous, les gardiens, en termes de gestuelle»

**Christophe LOLLICHON.** Responsable du pôle performance gardiens de but à Chelsea, l'ancien Rennais nous raconte sa rencontre avec Thierry Omeyer, le portier historique de l'équipe de France de handball.

" J'avais toujours eu envie de rencontrer Thierry Omeyer, une référence dans son domaine. C'est un grand pro au palmarès immense, doublé d'une très belle personne, d'une grande humilité. Thierry m'a d'abord beaucoup surpris en m'apprenant qu'il s'était quasiment autogéré toute sa carrière, sans entraîneur spécifique. C'était un bosseur fou, un tracassé de son poste ! Le handball fait partie des sports très riches pour nous les gardiens, en termes de gestuelle sur des situations rapprochées. J'étais donc très demandeur, je posais énormément de questions. Parmi les sujets abordés, je pense à la lecture du jeu du frappeur, cette capacité impressionnante qu'ont les portiers de hand à observer le langage du corps de l'adversaire pour en déduire quelque chose. Qui plus est sur des temps très courts ! C'est un sujet central pour le poste : observer pour déduire et ne pas se laisser dominer. Thierry me disait qu'ils sont capables, avant le tir, en fonction de l'observation de la rotation du poignet du tireur, de choisir leur positionnement. C'est absolument bluffant. Je suis persuadé que le football pourrait s'inspirer de leur gestuelle pour créer plus d'incertitude chez l'attaquant. Sur certaines situations de reprise après un centre, nous ne sommes pas assez influents. Par certains mouvements, on pourrait rendre la situation plus inconfortable pour le frappeur, gêner sa perception et ainsi perturber le geste technique à venir. On ne peut évidemment pas comparer à 100% les deux postes, mais il y a vraiment des idées à prendre, et j'espère que l'on va se revoir avec Thierry pour poursuivre cette conversation".

### Quand Petr Cech se remet au hockey-sur-glace...

Déjà pratiquant durant sa jeunesse en République Tchèque, Petr Cech (37 ans) a décidé d'enfiler à nouveau les patins à l'issue de la fin sa carrière de footballeur intervenue en juin dernier. Et c'est évidemment dans le but que s'est installé l'ancien portier et protégé de Lollichon, à Rennes puis Chelsea, sous le maillot du Guilford Phoenix, en troisième division anglaise !



### De nombreuses ressemblances...

"J'ai toujours pensé que la pluridisciplinarité était un atout pour le sportif. On peut piocher partout, y compris dans certains sports qui peuvent paraître totalement étrangers à l'activité". En véritable chercheur du poste, Christophe Lollichon a pris l'habitude d'observer et de décomposer certaines disciplines pour y déceler des réflexions utiles à la progression de ses gardiens. En voici quelques exemples :

- **La boxe :** "Pour l'agressivité et la vitesse des appuis, car le boxeur est toujours en mouvement. Elle requiert également une grande acuité visuelle : observer pour deviner les coups de l'adversaire. Dans la concentration, la détermination ou la vitesse de bras, c'est intéressant".

- **Le trampoline :** "Je suis un adepte, à la fois pour la maîtrise de son corps, et pour le côté bravoure car en l'air, vous n'avez plus aucun appuis. La gymnastique est la base de tous les sports : habiletés motrices, souplesse, conscience de son corps, coordination".

- **L'haltérophilie :** "Elle est très importante, car vous faites ainsi en même temps un travail de force et d'explosivité, en sollicitant une quantité de chaînes musculaires impressionnante. Lors d'une sortie aérienne, la gardien réalise presque un épaulé jeté !"

- **Le tennis :** "J'ai souvent assisté à des matchs aux Masters de Londres et on peut clairement comparer les appuis du tennismen à ceux du gardien dans sa surface. Les distances sont très proches, la vitesse du jeu de jambes également".

- **L'athlétisme :** "J'ai passé une journée à l'INSEP pour échanger avec un spécialiste du sprint, sur la qualité du démarrage notamment. Je réalise souvent un travail de coordination dynamique sur des haies pour que les hanches ne soient pas un frein au démarrage".

En 

Entraîneurs des gardiens, et si vous utilisiez des balles de tennis lors d'une prochaine séance spécifique ? Un choix qui peut, entre autres, exercer voire optimiser la perception et la concentration de vos portiers. Un article complet sur ce thème est à lire ou relire dans notre édition n°64 (rubrique Gardiens).

# QUESTION

**Florilège.** Quel autre sport que le football vous intéresse le plus en ce moment et pourquoi ? En guise de conclusion à ce dossier, nous avons posé cette question à cinq entraîneurs pros. Voici leurs réponses.



**Jean-Louis GARCIA** (ASNL-L2) :  
**«Christophe Urios (U. Bordeaux Bègles) m'inspire»**

*"Je m'intéresse à tous les sports collectifs et les grands managers des différentes disciplines. Mais un personnage m'inspire particulièrement, c'est Christophe Urios, l'entraîneur de l'Union Bordeaux Bègles. D'abord parce que le rugby est un sport où les valeurs (collectives) sont au centre du projet sportif et que Christophe Urios est l'illustration du manager passionné et entraînant au-delà de ses compétences rugbystiques. Je le trouve très inspirant et j'espère le rencontrer un jour pour échanger avec lui. À travers sa communication, son charisme, il donne à ses joueurs de la confiance et une motivation maximale. Ses causeries, son approche du match et des après-matches sont chargés d'outils intéressants à utiliser dans notre management quotidien".*



**Olivier DALL'OGLIO** (Stade Brestois-L1) :  
**«Je me suis intéressé il y a peu au basket»**

*"Je me suis intéressé il y a peu au basket-ball et notamment à la manière de défendre des joueurs. Avec des appuis très dynamiques et surtout par une gestion de leur adversaire direct demandant d'être capable à la fois de voir le ballon et de réagir très vite aux initiatives pour le contrer. Cela requiert une présence extrême dans la concentration et la position du corps, situations que l'on retrouve au football sur centres ou sur corners dans la surface de réparation".*



**Laurent BATLLES** (ESTAC-L2) :  
**«Marqué récemment par le management de Julien Benneteau (capitaine de l'équipe de France féminine de tennis)»**

*"Je suis féru de beaucoup de sports, rugby, basket et hand notamment. Je regarde d'ailleurs souvent les conférences de presse des managers et suis adepte de tous les reportages ou documentaires sur les sportifs et leurs encadrants. C'est très intéressant car parfois une phrase, une idée ou une autre habitude vient enrichir votre réflexion. Dernièrement par exemple, j'ai été très marqué par les explications de Julien Benneteau, le capitaine de l'équipe de France féminine de tennis qui a remporté la Fed Cup, sur son management surtout, comment il est parvenu à recréer un collectif à partir d'individualités".*



**Jean-Marc FURLAN** (AJA-L2) :  
**«Etant né dans un pays de rugby, donc ce sport qui m'a le plus imprégné»**

*"Il convient d'abord de préciser que le football est le seul sport collectif à se jouer avec les pieds, ce qui rend les choses un peu plus compliquées ! C'est aussi celui dans lequel la pénétration des lignes adverses est le plus nécessaire. Ceci étant dit, je suis né dans un pays de rugby, donc c'est ce sport qui m'a le plus imprégné. Quand je fais des similitudes, c'est déjà tactiquement, sur le plan de la percussion, de la manière de fixer l'adversaire, de trouver des points d'ancrage... Sur les phases arrêtées aussi : comment être capable d'avoir cette concentration qu'ont les rugbymen ? Ils travaillent beaucoup l'aspect mental sur les touches ou les coups de pied. Les footballeurs ont plus de mal à se mobiliser sur ces phases de jeu qui sont plus naturelles pour eux. Enfin, c'est dans la vie affective et collective que la comparaison est intéressante. La force collective est plus présente au rugby, ce qui est directement lié à l'activité en elle-même. Dans ce jeu, tu ne peux pas exister si tu n'es pas solidaire du copain ! Ce qui est moins vrai au football, le plus individuel des sports collectifs. C'est véritablement la réalité de l'activité qui génère ça".*



**David GUION** (Stade de Reims-L1) :  
**«Au hand, on retrouve cette idée d'agrandir les intervalles par des courses gratuites»**

*"Le handball. Tactiquement surtout, par les déplacements nécessaires pour libérer des espaces et trouver le joueur libre dans les intervalles, dans des situations extrêmement denses. On retrouve cette idée d'agrandir les intervalles par des courses gratuites, celles qui ne sont pas pour soi mais pour le coéquipier. On est ici dans l'essence même du sport collectif, offensivement c'est ce qu'il y a de plus compliqué à mettre en place. Cela réclame beaucoup de complicité, de complémentarité et d'intelligence. Athlétiquement aussi le hand est riche, car c'est un sport de force et de détente. D'autres aspects sont également intéressants à observer comme le choix des alliés inversés, le jeu de corps du pivot, les changements de statut ou les choix de jeu sous la pression temporelle". ■*

# Karl OLIVE : «Aider les entraîneurs à ouvrir des portes»

**Dix Mois Vers l'Emploi (DMVE).** Engagé depuis les toutes premières heures de l'opération «Dix Mois Vers l'Emploi» mise en place par l'UNECATEF, l'actuel maire de Poissy (78), consultant spécialiste des médias et de la communication, nous explique comment il accompagne chaque saison des entraîneurs syndiqués à la recherche d'un poste.



**Pouvez-vous nous rappeler votre rôle au sein de DMVE ?** Je suis présent sur la formation depuis sa création, en 2004. À l'époque, j'étais Directeur des sports à Canal. Depuis, j'interviens sur tout ce qui est «media training», prise de parole en public, création et développement du réseau personnel, ainsi que sur l'entretien d'embauche. Un entraîneur ou un footballeur a un savoir-faire, mais il doit aussi acquérir les ficelles du faire-savoir (construction du message, communication de crise...). C'est le sens de mon message.

**Pourquoi avoir choisi de vous investir auprès des coachs ?** D'abord par passion pour le football.

J'ai été joueur au PSG, puis arbitre et enfin international de foot entreprise. Je suis issu d'une famille nombreuse composée de cinq garçons et d'une fille, Brigitte Henriques, actuellement vice-présidente de la FFF. La passion, c'est le point commun que j'ai retrouvé dans tous les métiers que j'ai exercés, y compris celui de maire de Poissy aujourd'hui. J'aime les gens. Ce n'est pas quelque chose qui s'apprend dans le dictionnaire ou sur les bancs de l'école. Enfin, il y a également derrière tout cela une histoire d'amitié avec les membres de l'UNECATEF que j'ai côtoyés : Pierre Repellini, Raymond Domenech, Anissa Hamimi, Didier Christophe ou encore le regretté Francis Smerecki.

**"Lorsque les entraîneurs arrivent, on sent qu'ils ont la tête à l'envers..."**

**Quelles impressions vous font les entraîneurs lorsqu'ils arrivent à la formation ?** On sent qu'ils ont la tête à l'envers et on peut les comprendre. La perte de leur job génère un manque de confiance en soi et notre rôle est alors de remédier à cela. Il est important au départ de recadrer et repositionner le concept : DMVE n'est pas Pôle Emploi. Il ne permet pas de retrouver du travail mais fournit des outils pour aider de manière efficace à ouvrir des portes. Je dis souvent qu'il faut être acteur de sa vie et non spectateur de la vie des autres. C'est valable pour ces techniciens. En poste, ils sont sur un piédestal, mais lorsqu'ils le perdent ils redescendent au bas de la pyramide... A eux de se donner les moyens de changer la donne, de redevenir des compétiteurs. Et nous sommes là pour les accompagner.

**Que mettez-vous en place, concrètement ?** Je suis un adepte du «parler vrai». Je me définis comme quelqu'un qui parle cash et qui rend ainsi service à l'autre plutôt que de chercher à lui plaire. Aussi, j'apporte des corrections, que ce soit par exemple sur la tenue vestimentaire, le langage non verbal ou encore le message en lui-même afin que les stagiaires mettent toutes les chances de leur côté pour décrocher un entretien d'embauche et retrouver un emploi. Pour y parvenir, il est important

d'avoir une relation directe, sans filtre et sans ambages.

Comment se traduit l'évolution des stagiaires tout au long de la formation ? Ils arrivent en spectateur et en ressortent en tant qu'acteur. Finalement, on s'aperçoit que le contenu de la formation DMVE s'avère utile au quotidien. Par exemple, lorsque l'on évoque le fait de s'exprimer en public, c'est quelque chose que l'on est susceptible de faire dans tous les métiers et pas seulement lorsque l'on entraîne une équipe de football.

## "83% des participants retrouvent un job après la formation"

**Quel est le changement le plus significatif que vous constatez chez ces entraîneurs ?** Le retour à l'emploi ! L'efficacité de la formation DMVE est avérée puisque 83% des participants retrouvent un job après l'avoir suivi. Mais c'est un travail de longue haleine durant l'année. Les entraîneurs arrivent en «rêveurs» ou en «idéalistes». Notre rôle, à nous les formateurs, est de leur remettre les pieds sur terre pour éviter toute déconvenue. L'état d'esprit doit être au-dessus de tout et c'est ce qui nous fait tous avancer.

**Quels sont les retours des stagiaires une fois la formation terminée ?** Je dirais qu'il y a trois types de feedbacks. Le premier, c'est lorsqu'un coach retrouve un banc. C'est une véritable fierté pour moi et ce, quel que soit le niveau. Ensuite, il y a les échanges que l'on peut avoir avec les entraîneurs en dehors de DMVE, lorsqu'ils nous passent un coup de téléphone pour quelques conseils ou bons tuyaux. Enfin, il m'arrive régulièrement d'avoir des nouvelles de techniciens en activité avec qui je reste en relation. Vous savez, il y a bon nombre de stagiaires qui m'ont marqué (voir par ailleurs, ndlr) et c'est toujours un plaisir de pouvoir échanger avec eux.

**Finalement, qu'est-ce qui vous plaît le plus dans cette mission ?** De faire partie de l'aventure ! J'espère que les stagiaires mesurent la chance qu'ils ont de pouvoir bénéficier d'un tel dispositif. Je me félicite aujourd'hui que les critères d'admission aient été renforcés et j'espère que la formation pourra encore évoluer avec notamment la signature d'une convention permettant aux entraîneurs de pouvoir assister de très près aux matchs de Ligue 1 et ainsi pouvoir continuer à développer leur réseau et se remettre au goût du jour. ■

# Les 10 «stagiaires» qui l'ont particulièrement marqué



### Frédéric Hantz

«Il est passé de Rodez (CFA) au Mans (Ligue 2) grâce à une impressionnante mécanique de réseau».



### Philippe Hinschberger

«Il a beaucoup apporté à la formation, notamment en termes d'intégration. En tant que musicien, Philippe nous a souvent fait chanter avec sa guitare. De plus, deux stagiaires DMVE ont intégré son staff lorsqu'il a rejoint le FC Metz».



### Michel Der Zakarian

«Il passe pour un grand hâbleur auprès du grand public alors que c'est une crème avec les gens en coulisses».



### Jean-Luc Vasseur

«Il s'est toujours montré très positif pour apprendre et se nourrir d'outils qu'il ne connaissait pas».



### Anthony Rimasson

«Jeune éducateur de la région parisienne, il avait un seul objectif : celui d'aller exercer sa profession au Québec, ce qu'il a fait de 2015 à 2019».



### Albert Cartier

«Très sérieux et discipliné, il a contribué à tirer les autres vers le haut. Lorsqu'il est venu, il était clairement au-dessus du lot et en a fait profiter tout le monde».



### Nordine Kourichi

«Cet ancien international algérien (3 coupes du Monde à son actif) a participé à DMVE pour parler vrai et sa sincérité a apporté énormément au groupe».



### Mamadou Diouf

«Mamadou était un éducateur de la région parisienne touché par le bégaiement et la timidité. Nous avons travaillé sur ces deux points, notamment avec des exercices de gestuelle et d'articulation. Et il n'éprouvait plus aucune difficulté à la fin de la formation !»



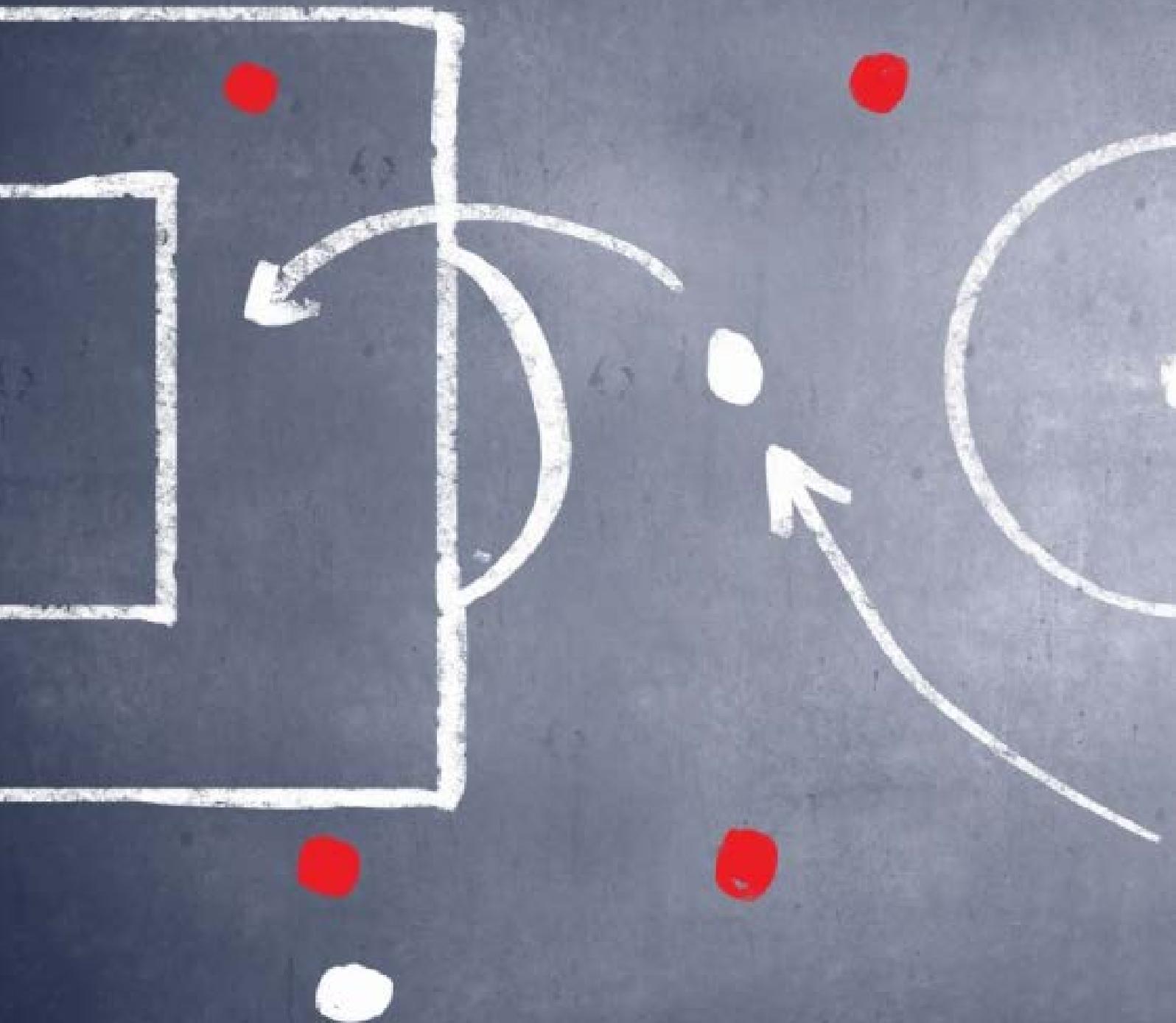
### Faruk Hadzibegić

«L'expérience qu'il a pu partager avec tous les membres de sa promotion fut une réelle valeur ajoutée».



### Serge Le Dizet

«Personnage bien connu dans le monde du football, son humilité a permis à tout le groupe de rehausser son curseur de confiance».



# LE CAHIER PEDAGOGIQUE

## Pages 52 à 63

### 54 **ENTRAINEMENT**

4 situations qui utilisent la « zone »  
en salle

### 56 **MANAGEMENT**

Des conseils pour bien entamer votre  
2ème partie de saison

### 58 **PREPARATION PHYSIQUE**

Retour de blessure : quand le faire  
rentrer ?

### 60 **TABLEAU NOIR**

Remises ou déviations ?

### 62 **GARDIEN**

Stéphane Cassard : « Pour le gardien  
aussi, on parle désormais de transition. »

# 4 SITUATIONS QUI UTILISENT LA "ZONE" EN SALLE



■ **Raphaël REYNAUD**  
responsable du Pôle  
France Futsal.

**Marquage au sol.** Vous faites partie des coaches ayant accès à un gymnase régulièrement ou épisodiquement lors des premiers froids de l'année ? Pour autant vous n'êtes pas un spécialiste des séances en salle et vous vous demandez quels exercices proposer à vos jeunes joueurs en utilisant le marquage au sol ? Raphaël Reynaud, le responsable du Pôle France Futsal, propose ici quatre situations dont le point commun est de se finaliser derrière la ligne de jet franc (la zone derrière les pointillés).



## SITUATION 1 : Tir après prise de balle semelle

**Objectif :** Prise de balle + tir – Travail en alternance pied droit-pied gauche.

**Organisation :** Source au point de corner. Passe au sol à hauteur du mannequin (1). Prise de balle semelle et tir au but (2).

**Rotation :** Le tireur prend la place du passeur, le passeur rejoint la colonne du tireur.

## SITUATION 2 :

### Tir en une touche

**Objectif :** Tir en une touche – Alternance pied droit-pied gauche.

**Organisation :** Passe du rond central à l'excentré et suit (1), passe au pivot qui maîtrise et joue «semelle» dans son dos (2 et 3), tir en une touche de l'excentré ayant dédoublé (4).

**Rotation :** Passe et suit. place du passeur, le passeur rejoint la colonne du tireur.





### SITUATION 3 :

#### Tir en une touche – Alternance pied droit-pied gauche

**Organisation :** Passe latérale au sol à hauteur du mannequin (1). Tir en passant devant le mannequin (2), le passeur sprinte pour recevoir une passe provenant de la ligne de touche opposée puis tire en une touche également (3 et 4).

**Rotation :** Le tireur récupère le ballon et suit.



### SITUATION 4 :

#### 2 contre 1

**Objectif :** Travail de prises de décisions à vitesse maximale.

**Organisation :** Le coach passe de volée pour une prise de balle du gardien. Celui-ci relance sur le joueur de son choix pour une attaque rapide à 2 contre 1 (+ le gardien). Sur la passe du coach, le défenseur vient toucher la ligne des pointillés et se replie le plus vite possible.

**Règles :** Sept secondes max pour finir. Si récupération par le défenseur ou le gardien, relance sur le coach. ■



# Des conseils pour bien entamer votre 2ème partie de saison

**Reprise.** Que vous ayez repris au cours de la première, de la deuxième voire de la troisième semaine de janvier pour les plus tardifs, cette période de reprise hivernale apparaît bien souvent aussi difficile que déterminante. Ou comment retrouver la forme à la fois physique et mentale dans un contexte (froid, humidité, proximité des fêtes...) qui tire inévitablement vers le bas, lorsque votre objectif est de tirer tout le monde vers le haut !

Quels que soient les joueurs, le niveau ou le pays, toutes les années, c'est pareil : la reprise de début d'année, après les fêtes de Noël, est selon moi la période de la saison la plus difficile à appréhender. Même en donnant toujours un programme individuel pendant la trêve, on constate invariablement que si certains joueurs l'ont bel et bien respecté à la lettre, en en faisant même parfois un peu trop (...), d'autres en revanche se sont carrément laissés aller ! Au sortir d'une première moitié de championnat au cours de laquelle les garçons ont pu intégrer un mode de fonctionnement, un système de jeu, des principes... c'est comme si une autre compétition débutait ! On fait alors le constat de ce qui a fonctionné et de ce qu'il faut améliorer pour se projeter sur la suite. Avant d'entamer un nouveau cycle de matches officiels et tandis que la météo est difficile, que les terrains sont gras et que les joueurs se sont rendu coupables de quelques excès durant les fêtes, une seule question se pose : comment créer les conditions d'une nouvelle dynamique ?

## Organiser des entretiens individuels et/ou collectifs

Plus que pour la reprise estivale, période durant laquelle le temps et le moral sont généralement au beau fixe, il me semble important pour ne pas dire essentiel de privilégier ici le plaisir du jeu afin de (re)donner le sourire aux troupes et tenter d'oublier le contexte plus pesant, moins dynamisant et euphorisant qu'en début de saison.

## Les bienfaits du foot en salle

Le foot à 5, en salle, est aussi un très bon moyen de retrouver de l'intensité, à travers le plaisir de jouer. J'ai toujours constaté un regain de concentration dans toutes les séances jouées dans ce cadre, un niveau supérieur d'investissement et d'engagement chez tous les joueurs. Car à cette époque de l'année, le contexte et l'environnement jouent un rôle très important.



■ Par Régis BROUARD, entraîneur au Racing FC Union Luxembourg (D1 du Luxembourg).

*" Comme si une autre compétition débutait "*

## Travail individualisé

**E**n pro et à un haut niveau amateur, il me semble indispensable de profiter de cette reprise hivernale pour refaire des tests sur la base des données GPS déjà enregistrées durant l'été, pour voir si des progrès ont été réalisés depuis. A partir de là, vous pourrez juger de la nécessité d'imposer à vos joueurs un travail de fond, en aérobie, et si possible individualisé, en fonction également du nombre de matchs disputés entre les mois d'août et décembre.

## L'impact de la première moitié de saison...

**S**i vous avez réussi la première partie de la saison, vos joueurs reviennent généralement plus mobilisés, avec le sourire, mais le risque d'un relâchement est réel. D'où la nécessité d'anticiper avec un discours centré sur l'obligation de se remettre en cause. A l'inverse, si vous avez manqué la première partie de la saison, la remise en route est plus laborieuse avec souvent un fort sentiment d'impuissance qu'il faut combattre. A vous de vous montrer entraînant !

Comme vous l'avez sans doute déjà expérimenté, la première semaine d'entraînement, en janvier, est toujours la plus compliquée ! Pour ma part, j'ai pris l'habitude d'organiser rapidement des entretiens individuels ou collectifs afin de remettre au plus vite le curseur sur les échéances à venir, de fixer des objectifs et de donner du sens aux efforts que l'on s'apprête alors à fournir tous ensemble pour les atteindre. En un mot, j'informe et je responsabilise mes joueurs. Mais il convient aussi durant ces temps d'échange de savoir écouter, entendre ce que les gars ont à vous dire. A cet instant de la saison, l'entraîneur que vous êtes intervient autant sur le physique que sur le mental, l'humain.

### Programmer deux matchs amicaux à seulement deux ou trois jours d'intervalle, qui permettront de donner du temps de jeu à tout le monde

L'étape suivante consiste à vite les refaire jouer ! Et ce, en programmant par exemple deux matchs amicaux à seulement deux ou trois jours d'intervalle, qui permettront de donner du temps de jeu à tout le monde, y compris à ceux qui ont été moins utilisés durant les matchs aller. Un stage peut permettre aussi de rompre la routine, de sortir du cadre habituel. Cette année par exemple, avec mon équipe du Racing FC Union Luxembourg, nous sommes partis en Turquie où nous avons programmé un certain nombre d'activités variées en dehors du foot. De quoi ressouder le groupe et revenir gonflés à bloc ! Dans le même ordre d'idée, lorsque j'étais à Clermont, nous partions régulièrement marcher en montagne ou faire du ski de fond, histoire de s'aérer, de se régénérer et de resserrer les liens. Dans tous les cas et selon le calendrier, il est bon de rappeler que la trêve dépasse rarement huit à dix jours et correspond à un réel besoin de couper. Face à cet impératif, nous ne sommes pas à deux ou trois jours près. Faire revenir les joueurs trop vite ne serait pas forcément plus productif. Le risque est toujours d'en faire trop, trop vite, après une période qui n'a pas permis au staff de maîtriser l'entraînement dit «invisible». C'est aussi là, au haut niveau,

qu'intervient le corps médical pour réajuster l'alimentation en fonction des manques ou des carences éventuellement constatées. ■

### Idées à mettre en pratique

- 1 -** Adapter les contenus des séances en insistant sur le jeu et le plaisir de jouer ensemble, ne surtout pas en faire trop physiquement.
- 2 -** Programmer rapidement des matchs amicaux pour remettre tout l'effectif dans le rythme.
- 3 -** Prévoir des entretiens individuels pour préciser les objectifs et définir ce que vous attendez du joueur dans la seconde partie de la saison. Savoir écouter.
- 4 -** Sortir du cadre de fonctionnement habituel en partant en stage ou en proposant des activités ludiques hors football (ski de fond, marche en montagne...).
- 5 -** Ne pas hésiter à s'appuyer sur le foot en salle pour offrir des conditions de jeu plus agréables et réveiller le technicien autant que le compétiteur qui sommeille peut-être encore.
- 6 -** Pour éviter les blessures, faire un bilan physique et médical pour repartir sur de bonnes bases et reprendre les bonnes habitudes (alimentation, récupération...).

# Retour de blessure : quand le faire rentrer ?

**Emmanuel VALLANCE.** La gestion du retour du joueur blessé est un cas épineux dans le football amateur où les entraîneurs ne peuvent pas, la plupart du temps, s'appuyer sur un staff médical. Pourtant la question s'avère cruciale : lorsque le joueur semble apte à reprendre du service, dans quelles conditions lui faire reprendre la compétition ? Voici quelques éléments de réponse avec Emmanuel Vallance, préparateur physique au Valenciennes FC (Ligue 2).

**Dès lors qu'un joueur «important» est apte physiquement à reprendre la compétition après une blessure l'ayant éloigné des terrains pendant quelques semaines, cela pose-t-il un problème de le titulariser de suite ?** Pas forcément.

L'essentiel est de ne pas «griller» les étapes, même si le protocole peut être un peu accéléré dans le cas d'un joueur clé... Toujours est-il que suite à une blessure musculaire par exemple, il convient de valider en amont un certain nombre de paramètres comme les accélérations, décélérations, les changements de direction, les sprints, les frappes, le jeu long, etc.

**Et si tout est OK ? Peut-il débiter ou doit-on prévoir son entrée en jeu en cours de match ?** Il est difficile le jour J de prévoir précisément l'entrée d'un joueur en phase de retour de blessure, car nous sommes quand même dépendants de l'histoire du match. Pour ma part, je pense qu'il est intéressant de le faire jouer d'abord une rencontre avec l'équipe réserve, avant de le faire entrer effectivement en seconde période, lorsque les adversaires sont fatigués, que l'intensité du match est un peu retombée. Encore une fois, l'idée est d'y aller progressivement.

**La logique est-elle la même selon que le joueur est défenseur, milieu ou attaquant ? Ou est-ce que le risque de rechute s'avère moins grand à certains postes ?**

Bien que les sollicitations soient différentes sur le plan athlétique en fonction de la zone du terrain dans laquelle vous évoluez, l'idée générale reste la même. Les étapes de réathlétisation sont identiques. Le protocole de validation, lui, tiendra compte des spécificités au poste.

**Le niveau et/ou le profil de l'adversaire peut-il entrer en considération ?**

Certainement, mais tellement de choses peuvent venir entraver le déroulement



«Il peut être intéressant de faire entrer le joueur en seconde période, lorsque les adversaires sont fatigués, que l'intensité du match est un peu retombée...»

Crédit photo : Doriane Michalak

de la rencontre qu'il me semble bien difficile voire impossible de prévoir les événements...

**"Plus que le contexte du match, c'est le niveau d'appréhension du joueur qui doit entrer en ligne de compte"**

**Par exemple, doit-on éviter d'aligner ce joueur sur un match où l'on sait qu'on va courir après le ballon ?** A mon sens, un joueur qui reprend la compétition doit être apte à répondre à n'importe quelle situation et forme de sollicitation.

**Quid maintenant des conditions du match (état du terrain, température extérieure, taux d'humidité, horaire...) ? Sont-elles de nature à influencer le re-**

**tour à la compétition du joueur de retour de blessure ?** L'idéal est quand même de mettre le joueur dans les meilleures dispositions. Donc, en effet, il me semble important de programmer son retour sur un terrain pas trop gras de façon à être moins sollicitant sur le plan musculaire. Une surface en adéquation par ailleurs avec celle de l'entraînement pour éviter l'alternance de surface et les problèmes qu'on lui connaît.

Enfin, est-ce que l'enjeu du match, la pression qui l'entoure, doit pousser un entraîneur à différer le retour à la compétition de son joueur ? Plus que le contexte du match, c'est le niveau d'appréhension du joueur qui doit entrer en ligne de compte. Car celui-ci va obligatoirement être en alerte par rapport au muscle concerné lors de sa blessure, de même que l'éventuel geste ou action qui a entraîné la lésion. Aussi, il convient de l'accompagner tout au long de sa réathlétisation sur le plan mental de manière à le préparer au mieux à réagir à la future situation qui lui rappellera sa blessure... ■

# ANCIENS NUMEROS

encore **Disponibles**



[vestiaires-magazine.com](http://vestiaires-magazine.com)

# Remises ou déviations ?

**Jeu en une touche.** Les déviations et les remises sont-elles les armes fatales susceptibles de déstabiliser les défenses les plus hermétiques ? Nous avons posé la question au formateur historique du FC Sochaux, aujourd'hui coach des 19 ans nationaux de l'Olympique Lyonnais. Réponse argumentée.



■ **Éric HÉLY,**  
entraîneur des U19 à  
l'Olympique Lyonnais.

*"Une approche différente selon que l'on est situé dans notre camp ou dans le camp adverse"*

La technique ne vaut que lorsqu'elle trouve un prolongement dans le jeu. C'est-à-dire lorsqu'elle se met au service de la tactique collective de l'équipe. Les remises et déviations ne font pas exception. Aussi, elles doivent très naturellement faire l'objet d'un travail basé sur la réalisation technique de ces passes en une touche, mais également d'une réflexion quant à l'usage qu'on entend en avoir au profit du jeu. Un des axes prioritaires se concentre autour des zones dans lesquelles nous allons les réaliser. En établissant un distinguo entre notre propre moitié de terrain et lorsque nous évoluons dans la partie adverse.

### EN PRIVILÉGIANT LES REMISES, ON CONSERVE UNE SÉCURITÉ DÉFENSIVE EN ÉVITANT LES INTERCEPTIONS ADVERSES

Lorsque nous sommes dans notre camp, nous utilisons prioritairement les remises au travers d'une action de type appui-soutien. L'objectif étant de trouver très rapidement le joueur lancé dans la dia-

gonale pour franchir la médiane et nous projeter vers l'avant. Si possible, bien sûr, en éliminant un certain nombre de joueurs, voire de lignes adverses (voir schéma 3). Avec du travail, on parvient à automatiser la chose et l'on s'aperçoit que la coordination entre le passeur, le remiseur et le joueur faisant l'appel s'effectue naturellement. La remise devient alors la passe starter qui va déclencher quasi automatiquement l'appel du joueur le plus profond en diagonale. Soit ! Mais pourquoi donc n'évoquer que les remises et pas les déviations ? Par choix ! En privilégiant les remises par rapport aux déviations ou aux «une-deux» par exemple, on conserve une sécurité défensive en évitant les interceptions adverses. Du moins celles qui permettent aux adversaires d'éliminer toute une ligne de notre bloc défensif sur une seule passe en une touche de balle ou par une conduite rapide.

### «DANS NOTRE CAMP, SI TU T'APPUIES, TU RESTES EN SOUTIEN !»

Ainsi, le joueur en soutien effectuant la passe a interdiction de passer devant le partenaire auquel il transmet le ballon. Il peut solliciter la remise derrière ou en diagonale mais jamais à la même hauteur ou en faisant un appel de type «une-deux» vers l'avant. En d'autres termes, le



## Les déviations oui, mais masquées !

Dans la partie adverse, lorsque la densité de joueurs est importante, il est alors nécessaire de surprendre avec un changement de rythme. Les déviations représentent une opportunité de changement de rythme. Encore faut-il les utiliser à bon escient et de la bonne façon ! Plus la déviation sera masquée et plus elle sera déstabilisante pour l'adversaire. À ce titre, lors des séances, le rôle de l'entraîneur ne se limite pas à pointer la bonne ou la mauvaise réalisation technique de la remise ou de la déviation mais il sera aussi de sensibiliser les joueurs sur l'intérêt de cacher sa passe jusqu'à la dernière seconde pour augmenter l'incertitude du ou des défenseurs adverses.

## Pourquoi il est important aussi de bien connaître son partenaire

Voilà un point que l'on élude trop souvent. La passe, que ce soit une déviation, une remise ou encore une passe d'une autre nature, constitue un lien entre les joueurs. Or, la relation de jeu entre deux partenaires ne prend toute sa dimension qu'à partir du moment où elle permet d'exploiter les qualités de tous les joueurs concernés par l'action. Exemple : vous réalisez une phase d'appui-soutien avec une transversale techniquement parfaite dans la course du troisième joueur en diagonale. Problème : celui-ci va deux fois moins vite que l'arrière latéral adverse et ce dernier récupère tranquillement le ballon. Gain ? Aucun ! Même chose pour un «une-deux». On trouve le partenaire mais on lui met une passe bien appuyée sur son mauvais pied et celui-ci ne parvient donc pas à s'organiser suffisamment rapidement pour réaliser le geste juste de déviation ou de remise. Qui est à blâmer, le passeur ou le receveur ? Le travail de l'entraîneur consiste alors à sensibiliser les joueurs sur les forces et les faiblesses de leurs partenaires afin de permettre les relations de jeu les plus fluides et les plus efficaces.

Le passeur doit toujours se situer entre le ballon et son propre but (schéma 4). Sauf si un partenaire fait office de couverture. Le discours tenu à mes joueurs est sensiblement celui-ci : «*Si tu t'appuies, tu restes en soutien !*» Cela peut sembler anodin, mais le fait d'identifier ce qu'il convient de faire en fonction de la zone dans laquelle on se trouve exige beaucoup de réflexion et de rigueur. À contrario, lorsqu'on se trouve dans la moitié adverse, on continuera d'utiliser les phases d'appui-soutien mais en essayant cette fois-ci, après la passe de remise, de trouver un partenaire dans le dos de la défense. C'est-à-dire plus dans le sens de la profondeur et moins dans celui de la diagonale.

### DÉVIATIONS OU «UNE-DEUX» DANS LES 30 DERNIERS MÈTRES

Plus haut encore, dans les 30 derniers mètres, le principe de jeu consiste à trouver nos attaquants qui vont

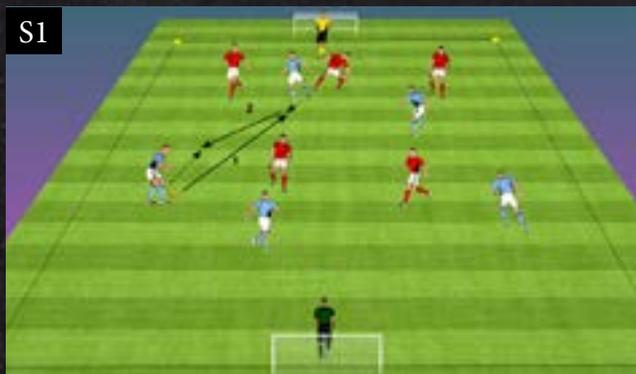
chercher à dévier très rapidement pour un troisième joueur ou combiner à base de «une-deux». L'objectif est donc de surprendre. De trouver une passe en une touche ne permettant pas à l'adversaire de s'organiser ou de combler un intervalle dans lequel nous allons arriver en mouvement. Ceci afin de dégager un temps nous laissant l'opportunité de centrer ou tirer. Si l'on résume : dans notre camp, nous allons chercher à privilégier la réflexion et la rigueur tandis que dans la moitié adverse, nous n'hésiterons pas à mettre en avant l'intuition et la prise de risques. En conclusion, il est fort à parier que dans un football où les défenses sont organisées de manière à concéder de moins en moins d'espaces, les remises et déviations seront de plus en plus appelées à créer des différences notables. ■

## Rappel terminologique

Déviations ou remises ? Quelle différence établir entre ces deux passes jouées en une touche de balle ?

**Remise (schéma 1) :** Restitution du ballon à un partenaire, sans contrôle et dans le sens opposé à la première passe.

**Déviations (schéma 2) :** Passe en une touche modifiant la trajectoire initiale du ballon.



# Stéphane Cassard : "Pour le gardien aussi on parle désormais de transition"

**Stéphane CASSARD.** Ancien gardien de but professionnel avec plus de 500 matchs au compteur, celui qui est devenu par la suite entraîneur spécifique à Boulogne-sur-Mer, Valenciennes puis Marseille, nous parle de l'importance de la coordination main-pied, et de l'influence qu'à eu Marcelo Bielsa sur sa pratique...

**Le poste de gardien a beaucoup évolué ces dernières années.** Quels changements majeurs constatez-vous ? La principale évolution concerne le jeu au pied, devenu fondamental. Aujourd'hui, de nombreux entraîneurs veulent repartir court de derrière, et le premier maillon de la chaîne, c'est le gardien ! On ne parle plus désormais de «dégagement» mais de relance. Derrière cette notion, on sous-entend l'idée de précision, y compris lorsque le portier est sous pression. Dans tous les cas, si cette relance n'est pas qualitative, il sera plus difficile d'arriver dans le camp adverse...

**Comment s'y prendre pour faire progresser le gardien dans ce domaine ?** D'abord en y consacrant du temps ! Les statistiques nous montrent que plus de 70% de ses interventions en match sont réalisées avec les pieds. Alors il ne s'agit pas d'y consacrer 70% du temps de l'entraînement, bien sûr, mais il est essentiel d'en faire très souvent. Par exemple, en plus du travail spécifique, la technique au pied peut être incluse systématiquement dans les échauffements.

**De quelle manière ?** En répétant des gammes, des passes de 5, 10, 15 mètres en variant les angles, avec le pied fort, le pied faible, avec ou sans pression, etc. L'exercice doit être dynamique et évolutif. A l'entraîneur de savoir faire preuve de créativité et pourquoi pas de fixer des

petits challenges. Cela permet très vite d'animer la séance, de créer un bon climat et de faire en sorte que les gardiens prennent plaisir.

«A Marseille, les entraînements de Bielsa étaient fantastiques !»

**Mais dans le cas d'un joueur sénior, n'est-ce pas trop tard pour espérer progresser balle au pied ?** Il n'est jamais trop tard ! Naturellement, plus on démarre tôt, mieux c'est. Mais on peut continuer à progresser quel que soit l'âge. Prenez l'exemple de Yohann Pelé. A Sochaux, il relançait très souvent long. Seulement voilà, à son arrivée à l'OM, Marcelo Bielsa souhaitait que l'on reparte court... Yohann n'a pas eu d'autre choix que de travailler dur dans ce domaine. Il répétait des gammes quatre fois par semaine. Et il a beaucoup progressé.

**Pour vous, avoir été l'entraîneur des gardiens de Marcelo Bielsa, ce fut... ?** Très intéressant ! Ses entraînements étaient fantastiques. A chaque séance, il y avait entre 10 et 20 exercices, tous issus de séquences de match, qui s'étaient produites et qui allaient se reproduire. Bref, il y avait énormément de choses à prendre. Cela m'a fait progresser dans la conception de mes contenus, et dans l'adaptation. Car il fallait beaucoup d'organisation pour répartir les gardiens sur les différents ateliers, en fonction des besoins du coach et de



ceux des gardiens. J'en garde un excellent souvenir.

**Il avait la volonté lui aussi de faire évoluer le gardien comme un onzième joueur de champ ?** Oui. Néanmoins, on constate que plus l'équipe repart de derrière, plus elle est sujette à se faire presser et plus le risque d'erreur technique est élevé... Surtout depuis l'entrée en vigueur de la règle n'obligeant plus le ballon à sortir de la surface de réparation sur les sorties de but. Cela veut dire que pour le gardien aussi on parle désormais de transition. Plus que tout autre joueur, le passage du statut d'attaquant à celui de défenseur est chez lui fondamental. Il doit donc rapidement se replacer, et switcher d'une motricité de joueur de champ à une motricité spécifique incluant les mains.

**Comment travailler cette composante ?** Avant toute chose par le niveau de concentration. Savez-vous au bout de combien de temps le gardien touche son



Crédit photo : Est Républicain

Stéphane Cassard avec Steve Mandanda durant son passage à l'OM, entre 2014 et 2019.

premier ballon au cours d'un match ? Je posais très souvent cette question à Steve Mandanda. Parfois, c'était 20 secondes, d'autres fois 4 minutes... Cela veut dire que dans la préparation du match, ce facteur doit être pris en compte, et analysé.

**Un exemple ?** Ce week-end (match de coupe de France Trelissac-Marseille, ndr), tout le monde a retenu l'erreur de Yohann Pelé au bout de 20 secondes de jeu. Peu de personnes ont fait attention lors de la conférence de presse de Villas-Boas que la consigne qu'il avait transmise à son équipe était de jouer vers l'avant dès le coup d'envoi. Or, sur le premier ballon, les Marseillais sont allés vers l'arrière. Au final, c'est le gardien qui est sanctionné et c'est son erreur que l'on retient... ■

Propos recueillis par Damien Della Santa

## 2 exercices tirés de situation de jeu

### EXERCICE 1

Le GB1 réalise une sortie courte vers le GB2 qui lui remet en une touche. GB1 trouve GB3 qui remet en une touche dans les pieds de l'entraîneur des gardiens (simulant ainsi une perte de balle). Le gardien doit alors switcher de motricité et se resituer pour fermer l'angle de frappe en fonction de la position de l'entraîneur et arrêter le ballon. Enchaîner 6 ballons puis tourner.



### EXERCICE 2

GB1 réalise un one-deux avec GB2, avant de chercher en jeu long GB3, lequel lance en profondeur l'entraîneur des gardiens. De la même manière, le gardien doit switcher de motricité et se resituer pour fermer l'angle de frappe en fonction de la position de l'entraîneur et arrêter le ballon. Enchaîner 6 ballons puis tourner.





# Changez de cap sans passer pour une girouette !

**Virage.** Nouvelle année, nouveau cycle... nouveaux objectifs ? Bien souvent, les résultats enregistrés lors de la première moitié du championnat nécessitent de réajuster le cap que l'on s'était fixé en début de saison, qu'il s'agisse de règles de fonctionnement, de méthodes de travail, d'organisation, de plan de jeu, etc. Une nouvelle orientation qui réclame de bien la communiquer aux dirigeants et/ou joueurs. Sous peine de perdre en crédibilité... et de passer pour une girouette !



**L'**entraîneur qui change d'avis comme de chemise risque fort de passer pour quelqu'un qui ne sait pas ce qu'il veut, qui ne sait pas quoi faire... Inutile dans ces conditions d'espérer obtenir respect et adhésion. Il n'en demeure pas moins qu'un coach peut être amené à opérer des modifications stratégiques. Et ce parfois à plusieurs reprises dans une même saison ! Il y a dans ces conditions quelques précautions à prendre sur la forme, pour convaincre. Nous savons que le manager doit toujours

## Tout ne peut pas être remis en cause !

**I**l me paraît essentiel, pour le coach, de faire la distinction entre les éléments modifiables, liés à des choix stratégiques, et ceux, à l'inverse, sur lesquels il est dangereux de vouloir agir. Pour cette dernière catégorie, il s'agit des aspects propres à la culture et à la philosophie du club. Chaque structure, pro ou amateur, a son histoire et ses particularités, son ADN, qu'il est préférable de prendre en considération à l'heure des choix. Parmi les éléments non modifiables, je parle aussi du projet à moyen-long terme établi avec le Président. Sur ce point, il ne doit pas y avoir de faille. Et l'entraîneur ne doit jamais prendre seul des décisions qui pourraient le remettre en cause !

■ **Stéphane BIGEARD**,  
Directeur de Point Fort,  
agence de conseil en management pour équipes et entreprises ([www.point-fort.com](http://www.point-fort.com)). Ancien préparateur mental du RC Lens de 1997 à 2004.

## A retenir

**1** Séparez les éléments modifiables (choix stratégiques) et ceux à l'inverse sur lesquels il est très dangereux de vouloir agir (ADN du club, projet sportif décidé avec le Président).

**2** A l'heure du virage, communiquez en expliquant aux joueurs la cohérence du choix. Toute décision est justifiable à partir du moment où elle a une cohérence passé-présent-futur.

**3** L'erreur serait de décider un changement sans l'expliquer à l'effectif, sous prétexte de vouloir assoir votre autorité. Mais l'autorité, c'est plutôt *"je fais ce choix car il s'est passé ça et je veux aller là"*.

**4** Prendre le pouls du vestiaire va permettre d'identifier les éventuels joueurs *"freins"*, avec lesquels une intervention individuelle (entretien, discussion informelle...) sera bénéfique pour les impliquer.

**5** N'hésitez pas à dire *"je me suis trompé"*. Sinon, les joueurs ne comprendront pas pourquoi vous aviez mis autant d'énergie à promouvoir un axe de travail aujourd'hui réproposé.

décider en fonction des points forts individuels et collectifs du moment. Or, ceux-ci peuvent régulièrement bouger ! C'est une réalité qu'il peut communiquer à ses joueurs dès le départ, en "prévention" d'éventuelles évolutions à venir. Toujours est-il que sur le moment, tout l'enjeu réside dans le fait d'informer le groupe en lui faisant part de la cohérence du choix. C'est un point capital ! Dès lors que les joueurs sauront pourquoi on décide de changer, chacun aura certes son avis sur la question, mais au moins la décision deviendra "acceptable", apparaissant comme réfléchie et non pas prise sur un coup de tête. Toute décision est justifiable à partir du moment où elle a une cohérence passé-présent-futur, c'est-à-dire basée à la fois sur un constat et sur un objec-

tif à atteindre. Une démarche qui donnera force et crédibilité au choix du technicien, quand bien même celui-ci remet en cause un choix antérieur.

### **Toute décision est justifiable à partir du moment où elle a une cohérence passé-présent-futur.**

L'erreur la plus répandue consiste à prendre une décision impactante sans l'expliquer, sans "préavis", sous pré-

texte de vouloir assoir son autorité. Mais l'autorité ne se décrète pas sur *"parce que je le dis, vous le faites"* ! L'autorité, c'est *"je fais ce choix car il s'est passé ça et je veux aller là"*. On en revient à cette cohérence passé-présent-futur. Dans les faits, il s'agira en parallèle de prendre le pouls de son vestiaire. Pour cela, s'appuyer sur le ressenti de son capitaine, en discuter avec les cadres par un discours plus intimiste, peut être bénéfique pour "sentir" les choses. Dès lors, on pourra identifier les joueurs "moteurs", sur lesquels on pourra s'appuyer, et les joueurs "freins", avec lesquels il faudra faire un effort de communication particulier. Tout cela va décider le coach sur comment communiquer et comment élaborer son intervention. Il ne doit pas non plus hésiter à manier la co-responsabilité en reconnaissant s'être trompé. Sinon, les joueurs risquent de ne pas comprendre pourquoi il avait mis auparavant autant d'énergie et de conviction à promouvoir un axe de travail aujourd'hui réproposé ! Je dirais aussi que plus il a des choses difficiles à faire passer, plus il convient de prendre soin d'agir aussi individuellement. Cela peut se faire de manière informelle avec certains, notamment les joueurs "freins" dont nous parlions. Il va être utile de les prendre à part, leur glisser un petit mot, histoire de les impliquer dans la nouveauté, de les rassurer. Comme pour les autres aspects du coaching, la communication est ici primordiale. N'oubliez pas que l'une des missions prioritaires de l'entraîneur est de donner du sens à ce qu'il fait, en s'appuyant toujours sur les forces individuelles et collectives de son équipe ! ■

## Fin de saison, attention au changement !

La fin de saison approche et la stratégie de jeu travaillée depuis le mois d'août ne paye pas en termes de résultats ? Il ne reste que quelques matchs et vous luttez pour le maintien ? Quelle attitude adopter ? Remettre en cause vos choix et tenter autre chose ? Ou garder le cap sur ce qui a été mis en place et qui est maîtrisé par les joueurs, en dépit du manque d'efficacité ? Stéphane Bigeard a son avis sur la question : *"Je dirais que plus on est en difficulté, plus il faut s'appuyer sur des fondamentaux simples (donc des points forts évidents), et non sur de la stratégie pure et parfois compliquée ! La confiance est primordiale dans ces moments-là. S'appuyer sur des basiques permet de rassurer les joueurs, de limiter pour eux l'incertitude. Ces fondamentaux du football que chacun maîtrise permettent de sécuriser, alors que des plans de jeu trop élaborés ou inconnus placent l'équipe dans le doute. La confiance se crée sur des bases que l'on répète. La confiance, c'est la conscience de ses forces. Plus on a conscience de ses atouts, plus on a confiance en soi"*.



# Séance Cadres

**CFF3.** Récit de la première session «pratique» de la formation fédérale CFF3 organisée par le district de l'Ain, le jeudi 20 décembre à 11h à Viriat (01).

I fait un temps à ne pas mettre un éducateur dehors ! Ni qui que ce soit d'ailleurs. Une pluie diluvienne et les bourrasques d'un vent furieux se sont invitées au CFF3 mis en place par le district de l'Ain en cette fin décembre. Un module destiné aux entraîneurs intervenant sur les publics "Seniors" et "Jeunes" du foot à 11. Ces mêmes catégories dont il a été beaucoup question dans les locaux de l'instance départementale transformés, quatre jours durant, en salle de classe. Aussi, s'extirper du confort d'une pièce chauffée pour affronter le froid et les rideaux d'une pluie glaciale vaut pour certification de la motivation des 25 stagiaires réunis pour l'occasion ! Quelques kilomètres plus loin, dans les infrastructures du Football Bourg-en-Bresse Peronnas (FBBP), 24 autres aspirants au CFF1 cette fois-ci, connaissent le même sort. Avec 49 stagiaires répartis en deux sessions de formation, la commission technique départementale clôture l'année à marche forcée !

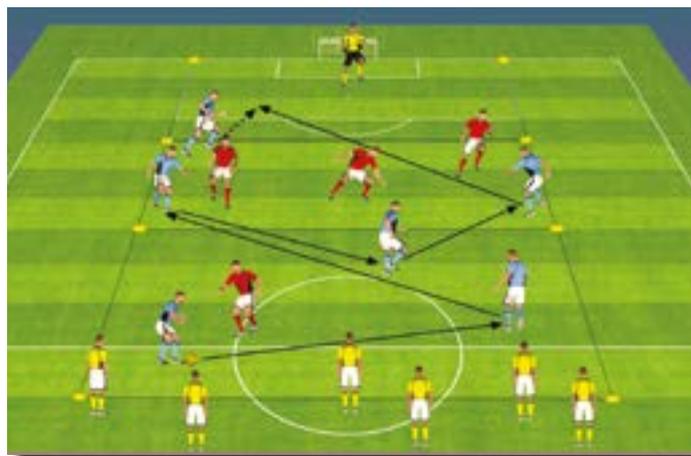
## ESPACES DE JEU CLAIRS, CONSIGNES PRÉCISES, L'EXPERTISE DU CADRE FÉDÉRAL S'EXPRIME PAR LA PRÉVALENCE DE L'ACTION SUR LE VERBE

La première session sur le terrain déroule «la séance cadre». Une séance de référence conçue par la DTN et permettant de décliner les différents procédés d'entraînement. Exercices, situations, jeux, pédagogie active ou passive, les termes sont nouveaux pour les quelques néo-éducateurs rentrant dans le cursus. Réunis autour Fabien Cicchillitti, le CTD, les stagiaires tendent l'oreille pour décrypter les directives hachurées par les tourmentes de l'air. Dix-huit joueurs se portent volontaires pour vivre la séance de l'intérieur. Le thème ? Identifier les temps de jeu offensifs ! Espaces de jeu clairs, consignes précises, les "cobayes" sont immédiatement mis en situation. Le geste parle, pas de discours

qui s'étirent en longueur, l'expertise du cadre fédéral s'exprime par la prévalence de l'action sur le verbe. Dès la mise en train, les éducateurs sont "nourris" : "On essaye de voir haut, de voir loin" ; "Orientez vos épaules de façon à voir le plus de partenaires et d'adversaires possible", etc. En dépit des conditions pour le moins difficiles, les stagiaires se prennent au jeu. Au fil des minutes, les comportements évoluent, s'ajustent, se précisent et même les éléments les moins aguerris techniquement participent à la progression harmonieuse du ballon d'un appui à l'autre.

## AU FIL DES MINUTES, LES COMPORTEMENTS DES STAGIAIRES ÉVOLUENT, S'AJUSTENT, SE PRÉCISENT

Quelques instants plus tard et après les retours d'usage, Thibault Vallet, l'adjoint du CTD, prend le relais pour la mise en place de la situation (voir schéma 1). Même sentiment de maîtrise chez





le jeune cadre du district. Les vagues de joueurs se succèdent et le thème se décline au travers des remarques formulées dans le juste tempo et à bon escient : un "si le bloc est compact, il faut le contourner" tombe tandis qu'un joueur a voulu trouver une passe impossible dans l'axe. Propos étayé quelques secondes plus tard alors qu'un de ses partenaires n'a pas discerné une opportunité offensive : "On conserve, on sécurise mais on doit garder notre objectif à l'esprit et dès qu'une fenêtre s'ouvre, on doit chercher à déséquilibrer l'adversaire". Les stagiaires acquiescent et les échanges fusent entre les cadres et les coachs en formation. On regarde sa montre : midi passé de trente minutes. Une heure et demie sous une pluie battante vient de s'écouler et pour un peu on ne s'en serait pas aperçu. Et ça, vraiment, ce n'est pas le moindre des exploits ! ■



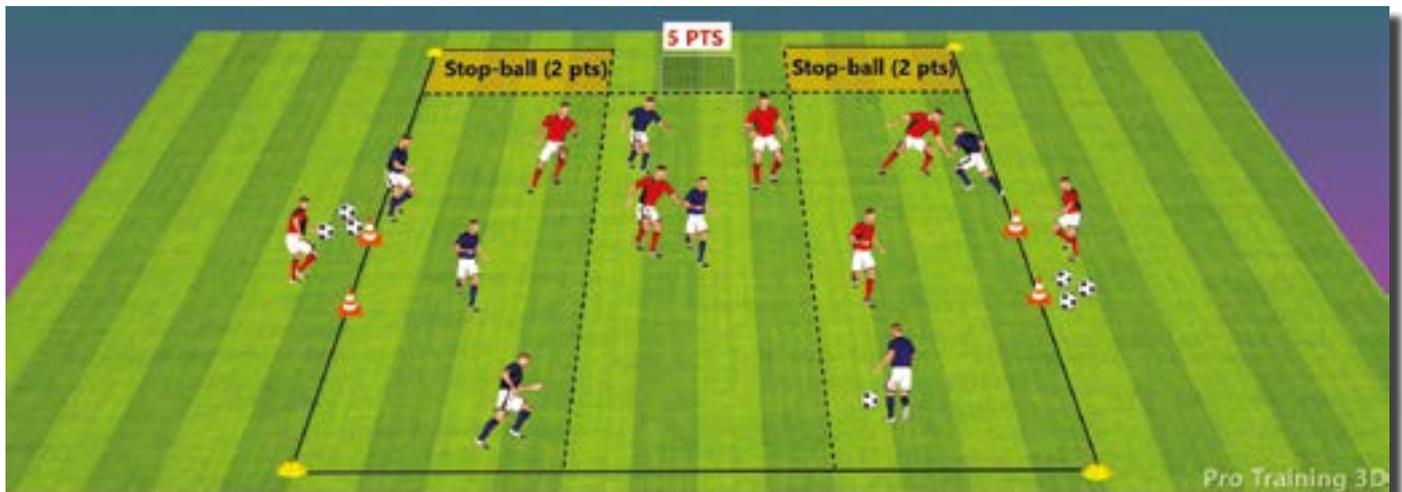
## PASSAGES "PÉDAS"

Vestiaires a sélectionné quelques contenus présentés par les stagiaires lors de leurs passages pédagogiques.

### SCHEMA 2 : Agrandir l'espace de jeu

L'équipe bleue en supériorité numérique peut marquer dans le but central (5 points) ou dans les deux zones latérales de stop-ballon (2 points). L'équipe rouge en infériorité défend et cherche à transmettre aux deux joueurs cibles entre les portes après la récupération. L'équipe en supériorité joue successivement 7 ballons pour marquer le plus de points possibles dans le but ou dans les zones de stop-ballon (6 ballons en attente sur les côtés + le premier ballon transmis par le coach). Changement de rôle après les 7 ballons.

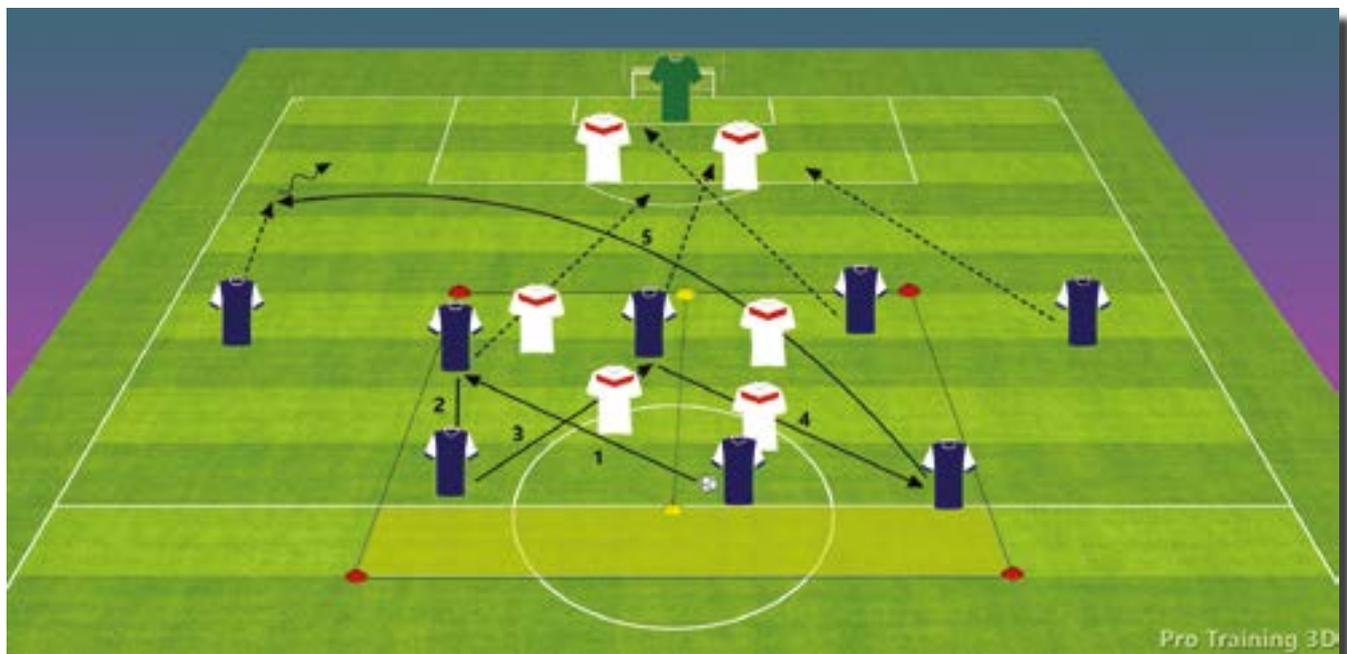
**Remarque de l'observateur :** La valorisation des buts marqués dans la cage centrale incite les défenseurs à protéger l'accès à celle-ci en priorité. Ce faisant, les joueurs de l'équipe en infériorité numérique sont amenés à densifier l'axe tout en délaissant les couloirs dans lesquels les équipes en supériorité numérique pourront combiner (surnombre numérique notamment). Auquel cas, et sans donner la moindre consigne offensive dans ce sens, on retrouve bien la thématique "agrandir l'espace de jeu".





### **SCHEMA 3 : Alternier les temps de jeu directs et indirects**

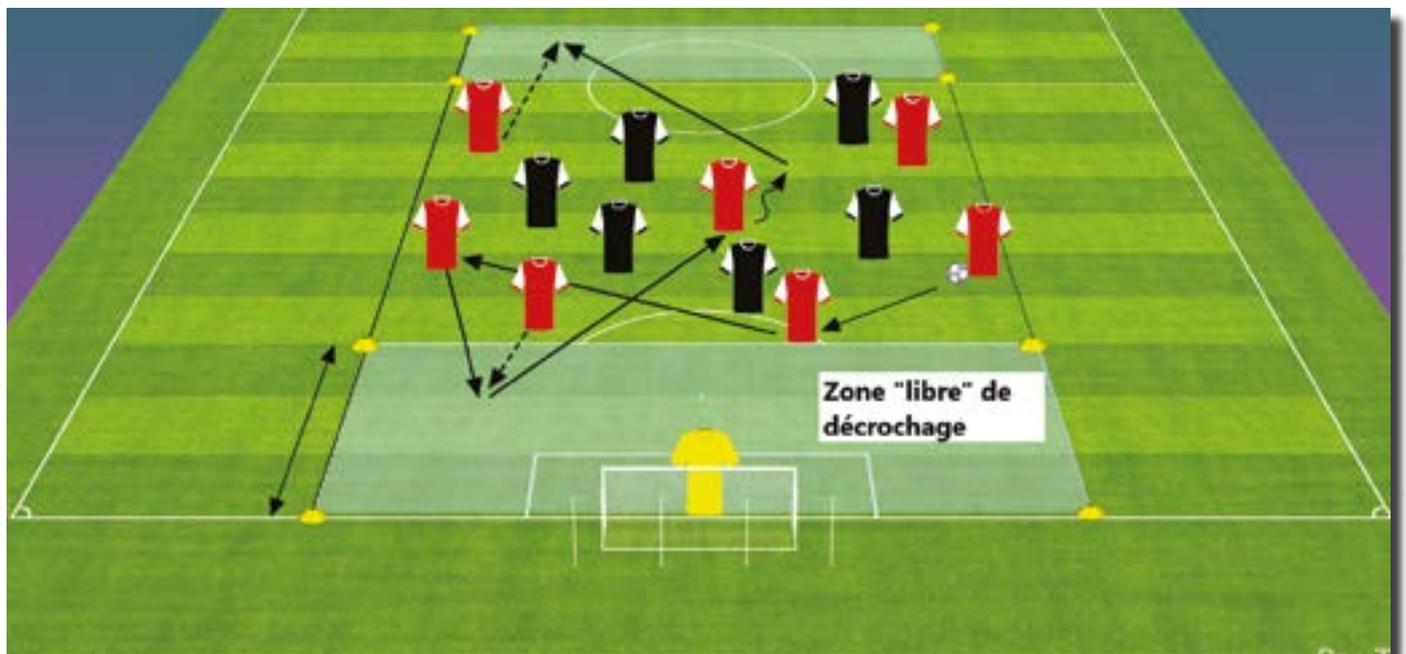
Le ballon repart de la source à chaque nouvelle action. Les bleus (joueurs en supériorité) doivent marquer dans le grand but. Les blancs (équipe en infériorité) défendent et doivent scorer dans la zone de stop-ballon à la récupération. Dans un carré de conservation (environ 30x30m, divisé en 2 zones dans le sens de la largeur), 6 off bleus contre 4 déf blancs. Sur les extérieurs, 2 ailiers cibles bleus "en attente". Derrière la zone de conservation, 2 défenseurs blancs. Les bleus en supériorité assurent la conservation. Après X passes (ou un temps donné), ils doivent trouver en diagonale les joueurs cibles effectuant un appel sur les côtés. L'action se poursuit devant le but, en supériorité bleue toujours, contre les 2 défenseurs blancs.





#### **SCHEMA 4 : Assurer et sécuriser la possession de balle**

7 (+ le gardien) contre 6. Le ballon repart de la source (gardien) à chaque nouvelle action. Espace de jeu : environ 50x40m. Les noirs (équipe en infériorité) défendent la zone de stop-ballon et attaquent le grand but. Les rouges doivent trouver un joueur lancé dans la zone de stop-ballon. Ils bénéficient d'une zone de décrochage dans laquelle ils ne seront pas pressés pour repartir sur une possession sécurisée. Évolution : un attaquant a le droit de venir presser tandis que 2 défenseurs peuvent décrocher simultanément dans la zone de décrochage.





# A l'US Avon, les meilleurs coaches sont avec les plus petits !



**Exception.** Dans la plupart des clubs amateurs, les «meilleurs» éducateurs évoluent généralement au contact des catégories les plus valorisées, celles du foot à onze. Pas à l'US Avon (77) qui met en place, depuis six ans, une stratégie opposée visant à offrir un maximum de compétence à ceux qui débutent à peine leur parcours de footballeur.

Lorsqu'il est arrivé à l'US Avon, il y a six ans, Daniel Louis a dressé un constat. Dans le club de Seine-et-Marne qui compte près de 500 licenciés pour 25 équipes, les éducateurs les plus chevronnés et/ou diplômés exercent dans les catégories les plus exposées, à savoir celles du foot à onze. Rien de bien surprenant. La logique prévaut dans l'immense majorité des cas. Oui mais voilà, cette structure pyramidale, le coordinateur sportif s'est proposé de la transformer en structure transversale de façon à ce que les compétences s'expriment aussi (et surtout) là où elles s'avèrent en réalité les plus utiles : avec les plus petits. Ce faisant, Daniel Louis a envoyé un message. Celui d'une remise en cause de la sacro-sainte "règle" qui veut que le «meilleur coach» du club soit placé à la tête de l'équipe fanion, ici engagée en première division départementale. "A ce niveau de compétition, avec des adultes, c'est surtout de la gestion humaine", souligne l'intéressé. Sous-entendu que l'enjeu n'est pas aussi fort qu'en école de foot, par exemple, où il convient d'enseigner le football à des enfants, mais aussi d'assurer les conditions d'un renouvellement de licence par un savoir-faire et un savoir-être qui laissent peu de place en définitive à l'improvisation et à l'inexpérience. S'appuyant sur son réseau et avec l'aval de son comité directeur, Daniel Louis s'est alors mis en quête

## Quid de l'aspect financier ?

Afin de mettre en place les conditions de sa politique sportive, l'US Avon s'est vue confrontée aux contraintes financières liées à la nécessité de faire appel à un encadrement qualifié. Un sujet que n'élude pas Daniel Louis : "Un enfant qui paye sa licence 180 euros a le droit d'avoir un bon prof", précise Daniel Louis. "Or, la compétence, ça se paye. Donc tous les éducateurs ont une enveloppe mais qui n'est jamais abordée lors du premier entretien. Ce n'est que lorsqu'ils ont adhéré au projet qu'on y vient... en sachant qu'il y a une part de bénévolat à accomplir". Au sein de l'écurie francilienne, tous les responsables de catégories sont logés à la même enseigne - certes un cran en dessous d'entraîneurs seniors car moins impactés par le nombre de séances dans la semaine - et considérés par l'ensemble des membres du club comme des éléments clé de sa réussite. "Le projet repose aujourd'hui sur deux garçons, Morgan Février (U6-U9) et Guillaume Gauthier (U10-U12), car ce sont eux qui ont le plus de joueurs à charge".

d'éducateurs combinant "qualités humaines, expérience et diplômes." Et de mettre son plan à exécution. "J'ai eu la chance aussi de récupérer l'ancien CTD (Morgan Février, nldr) pour parvenir au final à placer 5 BEF entre les U6 et les U16." Suivant un projet étalé sur 4 ans, comprenant la nomination de 3 responsables (U6-U9, U10-U13, U14-U16) et d'un éducateur diplômé par équipe, l'US Avon a donc fait le choix d'écarter la notion de résultat à court terme qui constitue trop souvent l'élément majeur dans l'évaluation et la valorisation des éducateurs.

### 5 BEF ENTRE LES U6 ET LES U16 !

"Notre objectif est de construire le développement éducatif, sportif et citoyen de l'enfant", précise le coordinateur sportif. "Et plus que la recherche de performances comptables, nos encadrants ont d'abord le souci de s'épanouir à travers un projet commun qu'ils s'approprient et dont ils sont les principaux acteurs." A un âge où s'acquièrent les fondamentaux techniques mais aussi comportementaux, le risque est moins grand de prendre le mauvais pli avec des éducateurs avertis, ayant la bonne posture, la bonne attitude, dont le vécu et l'expertise aident à faire la part des choses entre objectif de moyen et objectif de résultat. "Quand on fait le tour des U6 et des U9, on voit trop souvent des mineurs encadrer des mineurs, des enfants s'occuper d'autres enfants !", peste Morgan Février. A l'US Avon, non. Pas question que ce soit les plus "démunis" qui fassent leurs gammes au contact des plus petits et donc des plus "vulnérables". Il nous revient en tête cette phrase prononcée il y a quelques années par Frédéric Hantz dans ces colonnes : "Des mots maladroits peuvent s'avérer dévastateurs, surtout chez les plus jeunes",



laquelle fait écho à une autre citation, signée Claude Le Roy : "Il convient d'être d'une grande exigence sur la qualité de ceux qui font découvrir le football à un enfant".

**DANIEL LOUIS : «A NOUS DORÉNAVANT DE DÉVELOPPER UNE CULTURE DE LA GAGNE PLUS AFFIRMÉE POUR QUE L'ÉDUCATEUR S'Y RETROUVE ET QUE LA MÉTHODE SOIT VALIDÉE»**

Mais le football étant un sport où deux équipes s'affrontent, avec à la fin une gagnante et une perdante, quelle part accorder à la compétition ? "Si on obtient des résultats, c'est parfait", déclare Daniel Louis, "mais le plus important pour nous

**Guillaume GAUTHIER, 36 ans, responsable du pôle U10-U12 et titulaire du BEF**

## «Une valorisation et une reconnaissance qui se limitaient auparavant aux seuls résultats»

"**A**vant de rejoindre l'US Avon, j'ai entraîné des catégories supérieures en âge et en niveau de pratique. Mais depuis que je suis ici, dans un club familial qui défend les mêmes valeurs que moi, c'est dans la formation des plus petits, leur enthousiasme à venir s'entraîner et le retour positif de leurs parents, que je puise une valorisation et une reconnaissance qui se limitaient auparavant aux seuls résultats. En termes d'organisation, j'ai enfin le temps de travailler dans la durée alors qu'en seniors, à l'époque, j'étais obnubilé par les matchs qui s'enchaînent. Là, je peux prendre du recul, relativiser l'importance de la compétition et me concentrer sur le développement de l'enfant. Deux ans après avoir accueilli les plus petits pour la première fois et alors qu'ils savaient à peine faire leurs lacets ou ranger leur sac, voir ce qu'ils sont devenus et les progrès qu'ils ont effectué est pour moi très gratifiant. Ça l'est encore davantage dans un club où les dirigeants ont appris à apprécier le travail et l'investissement des éducateurs à leur juste valeur. On sent qu'ils s'intéressent à ce que nous faisons et considèrent notre travail comme important. En ce qui concerne l'aspect financier, même si je valorise ici quand même mon diplôme (BEF), je sais pertinemment que je pourrais gagner davantage avec des seniors, mais l'essentiel pour moi n'est pas là. D'abord, je n'ai pas pour objectif d'en faire mon métier. Et puis je ressens surtout la satisfaction de participer à un projet sportif qui me correspond totalement".





*demeure que l'environnement soit le plus sain possible, avec une bonne implication des parents. Aujourd'hui, je crois pouvoir dire que le club est reconnu dans ce domaine."*

Six ans après le début du projet, le premier bilan peut aussi se lire à travers le renouvellement du label Excellence FFF pour la saison en cours. *"Nous avons des enfants qui prennent plaisir à jouer au foot en se reposant sur de belles notions qui ont valeur de fondations sur lesquelles le club va pouvoir bâtir."* Et d'ajouter : *"A nous dorénavant de développer une culture de la gagne plus affirmée pour que l'éducateur s'y retrouve et que la méthode soit validée."* Mais sans jamais trahir des idéaux qui font la part belle à l'enseignement du

football dans ce qu'il a de plus noble, sa dimension éducative. Et avec l'objectif d'amener le plus loin possible un maximum de joueurs au-delà des U13-U14, là où les clubs français enregistrent depuis une dizaine d'années une perte de 35% de leurs licenciés d'une saison sur l'autre... Bref, c'est en choisissant délibérément de ne pas mettre ses principales ressources au service du foot à 11 mais à celui des plus jeunes que l'US Avon espère, à terme, hisser son club un peu plus haut. Un pari déjà en partie réussi. ■

Frédéric Denat

**Morgan FEVRIER, 36 ans, responsable du pôle U6-U9, titulaire du BEF et ancien Conseiller technique départemental de Seine-et-Marne**

## "Une autre manière de valoriser mon diplôme"

**Pourquoi avoir rejoint l'US Avon, l'an dernier, au sortir de votre poste de CTD ?** Parce que ce fut

le premier club à me proposer un projet cohérent. Et puis en tant que Conseiller technique départemental, j'avais déjà évalué les clubs du département, donc je savais où je mettais les pieds. La grande majorité des écuries fonctionne encore sur un modèle général avec des stratégies pyramidales, en mettant les éducateurs les plus expérimentés sur les meilleures équipes à partir des U16

jusqu'aux seniors, et les éducateurs débutants sur les joueurs débutants...

**A l'US Avon, c'est l'inverse qui est prôné aujourd'hui !** Nous sommes sur un système hybride, pas encore complètement dans la stratégie inverse, mais réellement sur une phase de changement impulsée par Daniel Louis qui a recruté des BEF et des BMF pour les mettre en situation avec les jeunes et notamment en école de foot.

**"Cohérent par rapport à ma conception de la formation des plus jeunes"**

**Pourquoi les autres clubs rechignent à le faire ?** Il y a une forme de paradoxe.

Alors que tout le monde est d'accord pour considérer que les meilleurs éducateurs devraient être sur les plus petites catégories, personne ne le fait car les mentalités ont du mal à évoluer, l'individualisme des éducateurs les amenant à ne rechercher que les meilleurs résultats au plus haut niveau possible.

**Comment voyez-vous la suite, d'un point de vue personnel ?**

Sans écarter l'idée de me diriger un jour vers des seniors, je m'épanouis complètement dans ce projet qui me permet de valoriser mon BEF d'une autre manière. Si, financièrement, je pourrais prétendre à mieux en senior ou en U19, cela reste intéressant et cohérent par rapport à ma conception de la formation des plus jeunes.



# LES OFFRES VESTIAIRES

Une revue bimestrielle de 84 pages  
Accès illimité à notre base d'exercices  
Remises de 20 % dans la boutique



**Découverte**  
6 numéros

**Liberté**  
4,74 € / mois

**Passion**  
12 numéros  
(dont 2 n° OFFERTS)

Retrouvez nos offres sur : [www.vestiaires-magazine.com](http://www.vestiaires-magazine.com)  
( Paiement sécurisé )

## Par chèque bancaire

A l'ordre de RC MEDIA et à envoyer accompagné de ce document dûment rempli à :  
RC MEDIA 17 rue louis pasteur 38540 HEYRIEUX

### Formule DECOUVERTE

Abonnement 6 numéros au prix de 49.50 €

Quantité :  =

+ 7.33 € (France Métropolitaine)  
par abonnement +

Total :

### Formule PASSION

Abonnement 12 numéros au prix de 82.50 €

Quantité :  =

+ 14.66 € (France Métropolitaine)  
par abonnement

Total :

**2 NUMEROS OFFERTS !**

## Par virement bancaire

Identifiant Créancier SEPA : FR25222550229

### Formule liberté France

**4,74 € / MOIS**

Je soussigné ci-dessous autorise la société  
RC MEDIA à prélever sur mon compte  
la somme de 4,74 euro par mois pour  
mon abonnement Liberté à Vestiaires

Merci d'envoyer ce coupon accompagné  
de votre RIB à l'adresse suivante :  
RC MEDIA 17 rue louis pasteur 38540 HEYRIEUX

NOM ..... PRENOM .....

ADRESSE .....

CODE POSTAL ..... VILLE ..... PAYS .....

TELEPHONE ..... EMAIL .....

CATEGORIE ENTRAINEE ..... DIPLOME (FFF) .....



# François Blaquart : «Quelle formation pour demain ?»



**Vision.** *Vestiaires* est allé à la rencontre de François Blaquart, chez lui à Vaux-sur-Mer (17), près de Royan. A tout juste 66 ans, l'ancien DTN (2010-2017) - aujourd'hui retraité - conserve un œil acéré sur ce football qui l'a accaparé dès l'âge de 18 ans et des débuts d'éducateur à l'Entente Roumazières-Loubert, en Charente (16). Au gré d'une belle balade le long des plages de l'océan Atlantique, celui qui fut à l'initiative de nombreux projets et réformes à la FFF revient sur ce qui a constitué le principal moteur de sa carrière : la formation. Echanges avec un homme toujours aussi passionné. Et passionnant.

**Il y a 40 ans, vous deveniez cadre technique en Île-de-France puis, après des passages notamment à Saint-Étienne et Sochaux, vous réintégriez la FFF, il y a 20 ans, avant d'en devenir le DTN, il y a 10 ans. Pas mal, non ?** Oui c'était bien, un peu court même (rires) ! Je serais bien resté un an ou deux de plus, mais c'était le moment de partir. Je n'ai aucun regret.

**Cela vous manque ?** Un peu. J'aurais pensé que la FFF ou la LFP me demanderaient un coup de main sur certains dossiers, même bénévolement, mais sans doute ne l'ont-ils pas jugé utile... En revanche, j'ai été très sollicité à l'étranger.

**Et donc ?** Quand vous avez été DTN en France, c'est compliqué de se projeter ailleurs. Et puis revenir dans le quotidien d'un club, ça ne m'intéresse pas. Je ne cherche pas du travail. Aujourd'hui, j'interviens de temps en temps au CDES de Limoges, sur le DEPF, dans des colloques, à la demande et souvent par amitié.

**Que faites-vous le reste du temps ?** Je profite de ma famille, je lui dois bien ça, et de mes amis. Je voyage, fais du vélo, du bateau et puis je me suis mis au golf, à 65 ans !

**Quel regard portez-vous sur le football**

**depuis votre départ ?** Même si cela ne date pas d'hier, le contexte continue de changer économiquement, sportivement, humainement et même stratégiquement. C'est ce qui m'interpelle le plus.

**De quoi parlez-vous au juste ?** De la formation. Toutes les études réalisées au cours des 15 dernières années prouvent qu'elle est un gage de réussite en matière de culture, d'état d'esprit, de compétitivité mais aussi de rentabilité. Combien a-t-elle rapporté aux clubs français au cours de la dernière décennie ?! Chaque année, le foot français récupère environ 200 millions d'euros sur la vente à l'étranger de joueurs issus de la formation. Ca vaut le coup d'investir, non ?

**"Un problème de profilage qui crée une instabilité devenue chronique dans les staffs"**

**C'est moins le cas ?** Il y a des signes qui me font dire qu'on ne lui accorde peut-être plus l'intérêt qu'elle mérite. Je pense notamment à certaines politiques de club, à l'instabilité devenue chronique des staffs, aux budgets alloués...

**Comment l'expliquer ?** Il y a clairement

un manque de vision voire de connaissance de la part de nos dirigeants. Pourquoi la France, qui n'est pas le pays le plus sportif, parvient à obtenir de tels résultats en football ? A la base, on trouve après tout les mêmes joueurs en Angleterre ou en Italie ! Alors pourquoi ? La réponse est simple : ce sont les nations qui se sont appuyées sur la formation qui restent aujourd'hui en haut de l'affiche comme la France, l'Allemagne, l'Espagne, le Portugal, la Belgique ou les Pays-Bas. Les Anglais et les Italiens, eux, sont à la traîne, mais ils sont en train de revenir.

**Ils se sont remis à former correctement leurs entraîneurs, donc les joueurs...**

Voilà. Ils remettent l'église au milieu du village. J'ai souvent répété que pour former de bons joueurs, il faut former de bons entraîneurs. C'est la clé. Que les Chinois attirent à coups de millions tout un tas d'experts est une erreur. Les Américains, eux, ont eu l'intelligence non pas de recruter des Français en masse, mais de faire former leurs coachs par la FFF. Ils ont compris que leur intérêt résidait dans le fait de façonner eux-mêmes leurs talents grâce à des formateurs locaux bien formés... C'est ni plus ni moins ce qu'ont fait les Espagnols dans les années 90 en venant voir ce qui fonctionnait bien chez nous, en particulier à Nantes, avant de l'adapter à leur sauce avec la réussite qu'on



**"Dans certains pays, c'est le club avant tout. Chez nous, c'est l'équipe avant tout"**

connaît.

**Et la France ?** Le problème dans notre pays, c'est qu'on a vite tendance à oublier l'importance fondamentale de la formation dans le processus d'accession au haut niveau. Quand ça ne va pas, on en minimise l'action, oubliant que c'est grâce à elle si on en est là.

**Qu'est-ce qui vous fait dire cela, concrètement ?** Je vois de plus en plus de clubs dits «formateurs» se reconvertir un peu trop dans le trading de joueurs. Pour quels résultats ? J'en reviens aux chiffres établis par la DTN : 25% des joueurs qui signent leur premier contrat pro sortent de l'école de foot du club en question : 1 sur 4 ! A Lyon, on est à 45%... Et à 60% s'agissant des joueurs de l'équipe de France championne du monde, c'est-à-dire ceux qui réussissent le mieux ! Ce n'est pas moi qui le dit, ce sont les chiffres.

**Les dirigeants connaissent-ils ces statistiques ?** Théoriquement, oui. Et il y en a d'autres. 85% des Bleus en Russie avaient fait leur préfo dans leur ligue d'origine. Et 40% étaient issus des pôles espoirs. Tout cela pour dire quoi ? Que l'enfant qui évolue près de son domicile et pas seulement dans le club pro, car la plupart des écuries amateurs travaillent très bien aujourd'hui, ou qui

passé plus tard par le pôle de sa région, a plus de chances de percer. Cette stabilité géographique est un facteur essentiel de la réussite.

**Que répondez-vous à ceux qui pointent du doigt le niveau de la Ligue 1 ?** Que 700 joueurs français évoluent actuellement en Europe dont les 20 meilleurs, lesquels seraient des titulaires en puissance dans le top 3 de notre championnat. Et qu'il y a au total l'équivalent de 7 équipes de L1 qui jouent dans les 4 plus grandes ligues : Espagne, Angleterre, Allemagne et Italie. Ceci explique cela...

**Il y a aussi ces jeunes de 16-17 ans que l'on voit de plus en plus partir à l'étranger. N'est-ce pas de nature à dissuader les décideurs de miser sur les talents locaux ?** Je comprends qu'il puisse être rageant de voir partir un jeune sur lequel on a investi beaucoup de temps et parfois d'argent. Mais plutôt que de «lutter contre», j'encourage d'abord les clubs à «jouer avec», c'est-à-dire à intégrer une bonne fois pour toute ces nouvelles règles du jeu afin de mieux agir en amont.

**En contractualisant les joueurs plus tôt ?** Oui. Cela ne me plaît pas beaucoup, soyons clairs, car il risque d'y avoir des dérives financières. Mais à partir du moment où l'on ne peut pas aller contre la réalité de l'organisation sportive et de son contexte actuel, ni contre la loi du marché, on n'a pas d'autre choix que de s'adapter. Il revient ensuite aux clubs de juger du bien-fondé de l'effort à porter sur tel ou tel talent.

**Où de se tourner vers une politique de recrutement de joueurs en post-formation...** A condition qu'ils soient meilleurs que ceux que vous avez ! Cela doit rester pour moi une démarche d'opportunité et non pas un modèle de formation, qui n'en est pas un du reste. Toute la question est de savoir s'il vaut mieux faire l'effort sur un joueur du sérail, qui a la culture club, ou sur un élément extérieur qui va prendre une prime à la signature, avoir un salaire au moins équivalent, mais ne pas afficher peut-être les mêmes garanties en termes d'amour du maillot, d'état d'esprit, etc.

**Vous avez évoqué également le problème de l'instabilité des staffs. Qu'en est-il au juste ?** Cette instabilité concerne les coachs mais aussi les directeurs de centre. Un poste où il

convient d'avoir une vision sur au moins 4 ans. Or, certains ne signent qu'une saison ! C'est une aberration en plus d'être totalement contre-productif. La formation est un processus de longue haleine qui nécessite de s'appuyer sur des techniciens inscrits sur le long terme.

**Soit ! Mais à trop faciliter l'accès aux diplômes pour les anciens pros, la DTN ne s'est-elle pas tirée une balle dans le pied en priorisant ces derniers dont l'ambition est souvent de retrouver au plus vite le haut niveau ?** Les diplômes sont ouverts à tous. Après, cette problématique de vocation est réelle, j'en conviens. Tout le monde n'a pas les capacités d'entraîner en pro, ni de faire de la formation, que l'on soit issu du monde pro ou amateur.

**"Certains dirigeants n'ont sans doute pas bien saisi quelles étaient les caractéristiques d'un formateur par rapport à un entraîneur"**

**Toujours est-il que ceux qui s'investissent durablement à la formation, créant les conditions de mise en place d'une véritable méthodologie dans le temps, sont le plus souvent ceux qui n'aspirent pas tout de suite à grimper les échelons...** Ce n'est pas la DTN qui choisit de nommer untel ou untel à la formation, c'est le club ! Le problème dont vous parlez est celui du profilage, qui concerne ceux qui décident au sein des structures. Combien d'entraîneurs ai-je entendu dire qu'ils voulaient faire de la formation avant de basculer chez les pros à la moindre occasion ? C'est un fait et ils ont tort car formateur est un métier extraordinaire.

**Comment y remédier ?** Je ne suis plus DTN (rires). Mais bon, il y a des choses à revoir, c'est certain, des modèles aussi dont il faut peut-être s'inspirer.

**Par exemple ?** Celui du Real Madrid. Toutes leurs équipes sont encadrées par deux techniciens aux profils bien distincts : un coach principal qui n'est pas forcément un ancien joueur de haut niveau mais qui est un formateur de métier, et un adjoint qui, lui, est un ex-pro.



L'un possède donc une grosse technicité de travail, une bonne formation, et l'autre le vécu du haut niveau. Cela me semble être une formule intéressante.

**Comment expliquer ces erreurs de casting qui entretiennent l'instabilité dont vous parlez ?** Certains dirigeants n'ont sans doute pas bien saisi quelles étaient les caractéristiques d'un formateur par rapport à un entraîneur. On reste trop dans l'accompagnement d'équipes et pas assez dans celui des individus. Le bon formateur n'est pas celui qui est champion avec ses 19 ans, mais qui les aide à s'épanouir et participe à alimenter l'équipe fanion.

**Ce constat ne doit-il pas nous alerter également sur le manque de reconnaissance des formateurs ?** Tout à fait. En jugeant un éducateur d'abord sur ses résultats, on le pousse à ne faire que de la « perf » et donc à s'éloigner de sa mission de formation. On l'incite aussi à faire les mauvais choix, privilégiant tel joueur qui lui fait gagner le match aujourd'hui mais qui ne percera pas demain, à tel autre qui n'est pas encore performant mais dont le potentiel est prometteur. Comment leur en vouloir ? C'est humain.

**Et comment infléchir la position des dirigeants ?** Par la prise de conscience, déjà, de l'efficacité de la formation, on l'a dit. La difficulté, c'est qu'ils sont peu à s'inscrire dans la durée. L'idée de projet club n'est pas ancrée comme dans certains pays où c'est le club avant tout. Chez nous, c'est l'équipe avant tout.

**Comment voyez-vous l'avenir ?** La formation restera toujours incontournable, quoi qu'il arrive. Il faut juste savoir qui la fait et pourquoi. Quand Georges Boulogne a souhaité mettre en place des centres, c'est parce que le seul système permettant à l'époque de s'entraîner davantage était de créer des structures qui reposaient sur les clubs. Ce modèle a bientôt un demi-siècle. Il n'est pas interdit de penser qu'il peut changer.

**Vers quoi ?** En termes de structuration, le cadre général est posé : le joueur passe par des étapes de formation clairement identifiées. Après, tout est envisageable. Demain, les clubs laisseront peut-être la formation aux académies privées. Même si ce n'est pas trop dans notre culture car ces académies font souvent du business avant tout, cela ne me choque pas. C'est une piste. Une autre consiste à ce que le système fédéral reprenne la main.

**"Demain, pourquoi pas des pôles allant de la préformation jusqu'à la fin de la formation, avec ensuite un système de draft ?"**

**De quelle manière ?** Tout cela n'est que fiction bien sûr, mais on peut imaginer des pôles allant de la préformation jusqu'à la fin de la formation, avec ensuite un système de draft. Ce serait moins cher pour les clubs, qui co-financeraient le système. Et puis cela voudrait dire moins de joueurs donc moins d'échecs à l'arrivée. Les meilleurs seraient regroupés, ce qui favoriserait leur progression. De toute façon, on se rend bien compte aujourd'hui que la meilleure préfo est celle qui se fait dans les pôles espoirs car l'approche y est neutre, il n'y a pas de match le week-end. On y est centré sur l'individu, ce qui représente l'avenir.

**Vraiment ?** Les grands athlètes de demain, et pas seulement dans le foot, seront des hommes et des femmes hyper équilibrés. Il faudra donc se montrer encore plus performant et exigeant dans l'accompagnement humain. Voilà le prochain défi de notre système de formation. ■

Propos recueillis par Julien Goubeyre





**EURO-SPORTRING®**  
INTERNATIONAL TOURNAMENTS

**2020**

one dream  
one goal

# **TOURNOIS INTERNATIONAUX**



***80 tournois pour garçons et filles,  
jeunes et adultes partout en Europe !***

*Demander la brochure gratuite ici:  
[www.euro-sportring.com/fr/demande-de-brochure](http://www.euro-sportring.com/fr/demande-de-brochure)*



**RESPECT**



# Pistolet à un seul coup



**Coup de génie ou erreur de management ?** Personne n'a oublié le formidable coup de poker tenté par Louis van Gaal en quart de finale de la Coupe du monde 2014. Mais qui se souvient de sa gestion délicate de «l'après-coup» ? Retour sur une expérience à double tranchant.

Ce 5 juillet-là à Salvador de Bahia, en quart de finale du Mondial 2014, les vice-champions du monde néerlandais sont supposés ne faire qu'une bouchée de l'inattendu Costa Rica, 28e au classement FIFA. Mais c'est sans compter avec le show du gardien de but Keylor Navas face aux arabesques des Robben, Sneijder and co. Il ne reste qu'une poignée de secondes dans les prolongations et le score est toujours nul et vierge, 0-0. Depuis le banc, le sélectionneur, Louis Van Gaal, voit poindre le spectre d'un 29 juin 2000 de sinistre mémoire, à Amsterdam, et cette élimination des Oranjes de "leur" Euro par l'Italie, incapables qu'ils furent de convertir deux pénalties dans le temps réglementaire puis trois autres dans la séance des tirs au but... Mû par une conscience aiguë des mécanismes de déstabilisation des uns et de galvanisation des autres, l'entraîneur aux deux Ligues des champions et sept titres nationaux (remportés aux Pays-Bas, en Espagne et en Allemagne) opère alors son ultime changement à la 120ème minute... Et pas n'importe lequel ! Il rappelle Jasper Cillessen, son gardien de but (!), incrédule, pour faire entrer sa doublure, Tim Krul, cinq petites sélections au compteur, mais 72 heures à potasser dans le plus grand secret et à la demande de son coach, les stats des tireurs adverses... Sur la pelouse comme dans les tribunes, la surprise est totale.

## Van Gaal s'est fait prendre à son propre piège

Et ce n'est pas fini puisque sur les cinq frappes costariennes, le géant (1,93 m) des Magpies de Newcastle plonge cinq fois du bon côté et en repousse deux, devenant le héros d'une qualification électrisante. Van Gaal a réussi son coup et la planète football crie au génie. Seulement voilà, quatre jours plus tard, à Sao Paulo, "le Pelican" va se retrouver pris à son propre piège. Devant composer pendant les heures ayant suivi la rencontre avec l'humiliation ressentie par son numéro 1 après son remplacement aussi inattendu que sauveur, le technicien choisit malgré tout de l'aligner en demi face à l'Argentine, comme si de rien n'était. Et 120 minutes plus tard, le score est à nouveau de 0-0. Or, cette fois-ci, les trois changements ont déjà été effectués par le coach batave... Autant dire qu'au moment d'entamer la séance de tirs au but, la pression mise sur les épaules du portier de l'Ajax est immense, lui qui n'a jusqu'ici jamais stoppé de pénalty en compétition officielle... Comme un mauvais film dont on devine le scénario à l'avance, Cillessen ne parvient à arrêter aucune des quatre tentatives adverses. C'est l'Albiceleste qui est en finale. ■

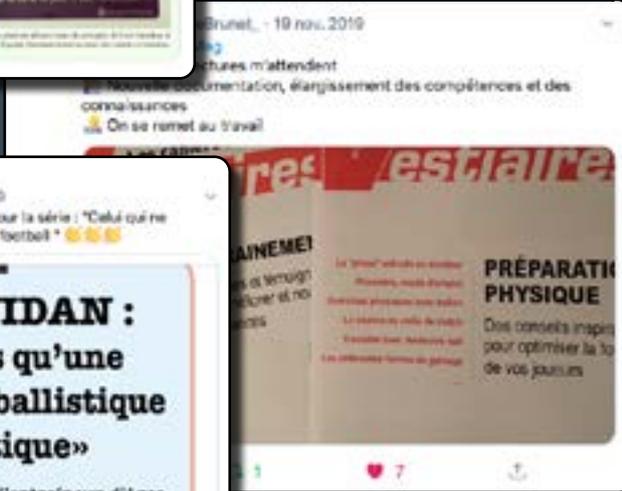
Anthony Diao

## Autre gare, même train

Cet épisode en rappelle un autre survenu un an plus tôt, toujours au Brésil, mais dans une autre discipline. Le 29 août 2013, Rio accueille la 4ème journée des Mondiaux de judo. Les Bleus y avancent deux de leurs plus beaux pions dans la catégorie des moins de 81 kilos : Loïc Pietri, champion d'Europe et du monde junior, et Alain Schmitt, déjà présent aux JO de Londres. La journée est faste puisqu'elle se solde par un rare doublé : l'or pour Loïc et le bronze pour Alain. Dans la zone mixte, ce dernier confie un détail étonnant. Le matin, dans l'hôtel où réside l'équipe de France, les deux hommes ont eu la surprise de voir débarquer Stéphane Frémont, leur entraîneur, en costume tiré à quatre épingles. Le message est puissant dans un microcosme où les coachs servent souvent de partenaires sur le tapis d'échauffement... Depuis les Mondiaux 2009 cependant, la Fédération internationale leur impose le port du costume (du tailleur pour les dames) à partir des demi-finales. Enfiler la "tenue de gala" dès le matin est donc une authentique marque de confiance de la part du technicien tricolore vis-à-vis de ses athlètes quant à leur capacité à aller loin dans la journée. Jusque-là, c'est donc un sans-faute. Sauf que le lendemain, Ludovic Gobert (moins de 90 kg), novice à ce niveau de compétition, verra le même Stéphane Frémont se présenter au petit-déjeuner en survêtement. Il s'inclinera dès le deuxième tour.



# RESEAUX SOCIAUX



Rejoignez-nous sur Twitter @VestiairesMag ! Tous les jours des infos sur le magazine et l'entraînement, des vidéos, des débats entre coachs, des jeux...

**CULTURE**

**Une sortie football authéâtre ?**

Le football se joue aussi sur les planches ! Plusieurs auteurs et metteurs en scène contemporains aiment explorer la matière football pour créer des pièces qui tournent un peu partout en France. Pourquoi ne pas en profiter pour organiser avec vos joueuses ou joueurs une sortie culturelle inédite mêlant football et théâtre ? Mohamed El Khatib (Stadium, Duras & Platini) fait par exemple partie de ceux qui interrogent les liens entre ces deux univers pas si éloignés. Citons aussi la remarquable pièce de Pauline Bureau, *Féminines*, en tournée jusque fin mars et qui raconte l'histoire des pionnières du renouveau du football féminin, à Reims à la fin des années 60. A voir également toute cette saison, *Le syndrome du banc de touche*, par Léa Girardet (à l'image), seule sur scène habillée du survêtement des Bleus de 98, explorant pendant une heure le parallèle entre le destin d'une actrice au chômage et la situation des footballeurs remplaçants.



**LIVRE DE CHEVET**

**Jean-Marc Furlan, entraîneur de l'AJ Auxerre (Ligue 2) :**  
*"Je lis beaucoup de romans comme ceux de Michel Bussi, Bernard Minier ou Eric-Emmanuel Schmidt. J'aime aussi la philosophie, Michel Onfray entre autres. Pour ce qui est des livres de football, j'ai adoré ceux de Thibaud Leplat, sur Mourinho et Guardiola, ou la biographie d'Alex Ferguson. Mais celui qui ne me quitte jamais, c'est "Football et Humanisme", de mon ami André Menaut, disparu l'an dernier. Pour des raisons affectives d'abord, mais aussi parce que c'est d'une grande profondeur. André était un théoricien du jeu. Cet ouvrage est très compliqué à lire, on n'y reste pas des heures de suite, mais il joue un rôle*

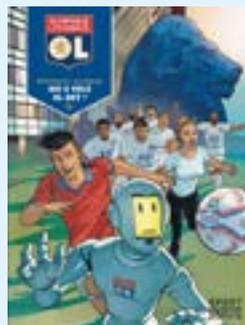


*essentiel : il m'invite à la remise en question. Celle-ci doit être permanente ! Et avec ce livre je me sens toujours sur le qui-vive, j'y croise toujours des choses à repenser et des idées à creuser".*

**JEUNESSE**

**Des BD clubs en série**

Les éditions Dupuis, éditeur historique de bandes dessinées, ont lancé en novembre une collection sport avec quatre premières parutions dédiées au football. Dans chacune d'entre elles, un grand club européen est le cadre d'un récit fictionnel destiné à restituer les émotions que procure la passion pour le jeu. Dans *"La Masia, école des rêves"*, c'est une histoire d'amitié entre deux jeunes joueurs du Barça que nous content les auteurs, alors que l'album concernant l'Olympique Lyonnais, intitulé *"Qui a volé OL-Bot ?"*, nous embarque



dans une enquête policière plutôt humoristique. Les deux autres BD de la série se passent au Standard de Liège et à Arsenal. A découvrir et à conseiller aux plus jeunes !

## EXTRAIT

Robert Damien dans *Éloge de l'autorité, généalogie d'une (dé)raison politique*, paru en 2013 aux éditions Armand Colin.

*"Le grand travail de l'entraîneur est de trouver les mots, faire les gestes, prendre les décisions tactiques, proposer des choix d'action. Élaborer une stratégie demeure, comme le verbe l'indique, laborieux. L'autorité du chef d'équipe est d'armer la perception des possibilités d'une intelligence de moyens. Ce travail requiert d'être attentif aux douleurs en maintenant lucidité et panache. Il exige de se confronter à la matérialité des vicissitudes obstaculaires dans leur épaisseur et leur contingence. Elles font de toute action, un parcours périlleux où l'essentiel est de rester constant dans les circonstances, sans présomption. Construire un plan d'action consiste à mobiliser les conjonctures qu'elles composent, sans certitude, en adaptant des moyens aux fins, aux moindres coûts tout en conservant toujours des marges de manœuvre et des réserves d'accélération offensive pour transformer les retours de flamme en opéra crépitant des réactions".*

## PEDAGOGIE

### Libre pour apprendre

Libre pour apprendre. C'est le titre séduisant d'un ouvrage paru en 2016 aux éditions Actes Sud et écrit par le chercheur américain Peter Gray. Le genre de livre qui bouscule des croyances ancrées et questionne des certitudes trop bien rangées. Et cela fait du bien ! Et si le système éducatif actuel participait à une restriction de liberté nocive pour les apprentissages et l'épanouissement des enfants ? Guidé par l'exemple de son propre fils, l'auteur propose un travail de recherche complet sur cette



thématique, et propose une vision de l'éducation notamment axée sur le rôle prépondérant du jeu.

## HISTOIRE

### Les 50 équipes de légendes

Le Milan AC d'Arrigo Sacchi né à la fin des années 80, le Barça version Johan Cruyff avant celui plus récent façonné par Pep Guardiola, le grand Real Madrid des Di Stefano, Puskas et autre Kopa, ou encore l'Ajax et son football total inspiré par Rinus Michels dans les années 70... Ce sont quelques-unes des 50 équipes de légende dont nous parle en détail ce livre paru fin 2019 chez Marabout et réalisé en collaboration avec le magazine Onze Mondial. Un outil idéal pour transmettre les grands moments de l'histoire du jeu.



## EN BREF

➔ Il y a un peu plus d'un an dans cette même rubrique, on vous parlait d'un excellent manga sur une équipe



de foot pas comme les autres... L'équipe Z est de retour avec son tome 3 paru en fin d'année chez Flibus et signé Edmond Tourriol et Daniel Fernandes.

➔ L'Argentin Marcelo Gallardo, récent finaliste de la Copa Libertadores sur le banc de River Plate : *"J'essaie de susciter une curiosité permanente dans l'esprit de mes adjoints, et pas seulement dans le cadre du sport. Dans notre vestiaire, il y a des livres en anglais, en français, en espagnol... Nous essayons toujours de garder une fenêtre ouverte sur le monde".*

➔ N'oubliez pas le dernier-né de la collection des Guides Vestiaires, sur le thème des systèmes de jeu. Il vous attend à la boutique en ligne sur [www.vestiaires-magazine.com](http://www.vestiaires-magazine.com) !

➔ Après Bressuire (Deux-Sèvres), un autre gros salon du livre de sport, intitulé "Cultursport", se tiendra à Toucy, dans l'Yonne, les samedi 28 et dimanche 29 mars prochains. Un événement organisé par l'US Toucy Omnisports.

➔ Saviez-vous que Yoan Bigné était devenu pêcheur professionnel, qu'Etienne Didot s'était lancé dans le métier de conseiller sportif ou que Louis Saha dirigeait une agence de conciergerie de luxe ? C'est ce que vous apprendrez dans l'ouvrage «*Y a-t-il une vie après le foot ?*», lequel



passé en revue la reconversion de plusieurs centaines de footballeurs ayant fréquenté les terrains de L1.

# Lionel Rouxel a opté pour la 3ème solution

## Il passe à un 3-5-2 «en miroir» pour s'opposer numériquement et positionnellement aux Israéliens

**E**n proposant un dispositif en miroir, Lionel Rouxel a du même coup rétabli l'équilibre des forces dans l'axe et dans les couloirs. Il a fait sortir l'attaquant évoluant à droite (Flips) pour faire entrer un défenseur central de formation (Jean Marcelin). Les jeunes tricolores ont donc évolué à partir de ce moment à 3 derrière (**schéma 3**). Comme le souligne le technicien, *"idée était d'opposer 3 défenseurs centraux forts dans les duels et bons dans le jeu aérien défensif contre les 2 attaquants israéliens demeurant le plus fréquemment dans l'axe."* Parallèlement, le sélectionneur a demandé à ses latéraux d'évoluer un cran plus haut sur le terrain. *"Il fallait reprendre le contrôle des couloirs en empêchant notamment leurs excentrés de prendre de la vitesse et de délivrer des centres trop confortables sur leurs attaquants. En procédant de la sorte, nous avons aussi dégagé des possibilités supplémentaires pour ressortir le ballon en utilisant toute la largeur du terrain."*



Aussitôt dit, aussitôt fait et les vagues israéliennes ont immédiatement perdu de leur vigueur face à la nouvelle organisation tricolore. Mieux même : à la 78ème minute, Marcelin, le central entré quelques instants auparavant pour stabiliser l'équipe, a inscrit le 3ème but à la réception d'un coup-franc de côté. Le coaching gagnant dans toute sa splendeur et le point final d'une prestation aboutie permettant à la jeune sélection d'accéder au Championnat d'Europe de la catégorie en Arménie (ndlr : l'équipe de France réalisera une très belle compétition et sera éliminée en demi-finale aux tirs au but face à l'Italie). ■

### Que penser des deux autres possibilités ?

**Solution 1 :** Lorsqu'il est décliné avec d'authentiques joueurs de débordement (gaucher à gauche et droitier à droite), le 4-3-3 est traditionnellement un système pouvant poser des problèmes "structurels" au 3-5-2. Notamment lorsque les ailiers parviennent à prendre l'espace dans le dos des 2 excentrés adverses. Toutefois, un match de football ne se résume pas à une opposition de dispositifs et le coach doit surtout prendre en compte l'évolution du rapport de force sur le terrain (hauteur du bloc, gains ou pertes des duels, des deuxièmes ballons...). Dans le cas présent, le sélectionneur français a délibérément choisi de "rebattre les cartes" en redistribuant les rôles et en redéfinissant les responsabilités de chacun. Une initiative pour le moins maîtrisée et efficace !

**Solution 2 :** Une solution pertinente puisqu'elle permet d'opposer des paires dans les couloirs face à un seul joueur adverse. Toutefois, cette alternative présente l'inconvénient de laisser les 2 défenseurs centraux en égalité numérique face aux 2 attaquants. Des sécurités sont envisageables avec un arrière latéral resserrant l'intérieur pour retrouver une supériorité numérique dans l'axe à 3 contre 2 mais, à vrai dire, ces compensations ne s'avèrent pas toujours automatiques. En passant en 3-5-2, le coach français a simplifié le dispositif en opposant 3 centraux aux 2 attaquants et replacé ses 2 latéraux face à leurs opposants directs. Des consignes claires, précises et ne demandant pas des ajustements collectifs trop complexes.



# NOUVEAU

Vestiaires

## LES SYSTÈMES DE JEU

4

### PROBLÉMATIQUES ET PISTES DE RÉFLEXION

Lors des phases de transition, les adversaires profitent de l'espace pour lancer l'action offensive. Le coach répond :

« Dans ce cas est de deux centraux. Aussi je défends toujours à 3 milieux. Les coachs compensent la perte de source. »

S9



Par nos 2 milieux de terrain axiaux : Comme toujours en matière de football, toutes convergent vers un rééquilibrage numérique afin d'empêcher que l'adversaire n'ait un avantage numérique derrière notre ligne des 4 milieux (schéma 10). La compensation se fait par le déplacement des joueurs axiaux vers l'axe et les demi-centraux (schéma 11)

7



### ORGANISATION GÉNÉRALE ET ANIMATIONS SPÉCIFIQUES

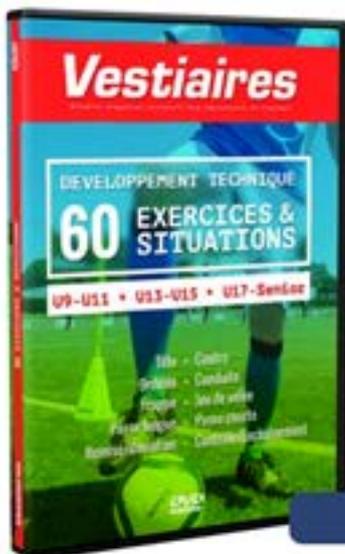
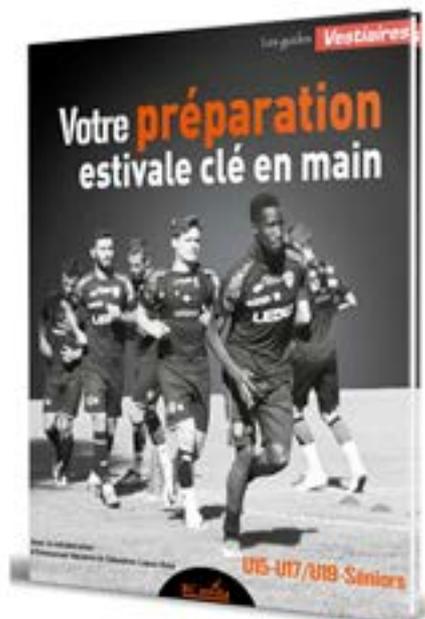
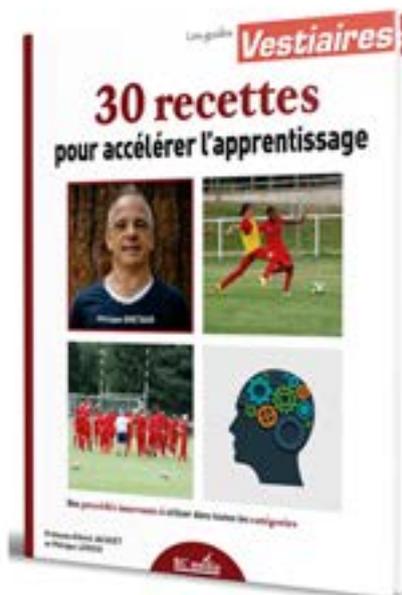
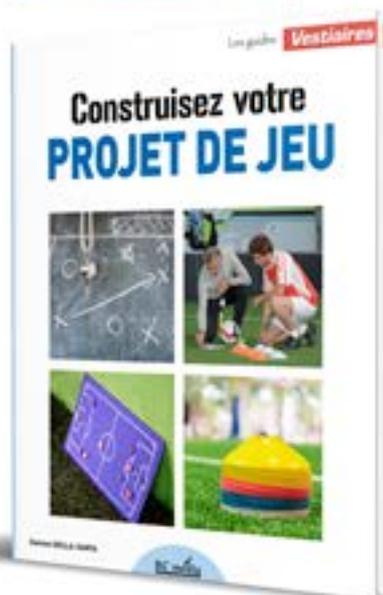
2 - ANIMATIONS DÉFENSIVES DE LA LIGNE DES 4 DÉFENSEURS : La ligne arrière se caractérise le plus souvent par une disposition « à plat » (c'est-à-dire sans libéro), selon les principes de « la zone » et en respectant les modalités de la couverture mutuelle. Ainsi, pour ce qui concerne la charnière centrale, lorsque l'axial droit sort, le gauche couvre et vice-versa. Un principe de couverture rendu difficile lorsque l'équipe adverse présente deux attaquants centraux. Nous le verrons lors de la présentation de ce système de jeu (schémas 4, 5, 6). Par ailleurs, le principe de couverture mutuelle permet d'assurer la défense en tout



# La boutique VESTIAIRES

vestiaires-magazine.com - 20% abonnés

Guides



Cahiers

DVD

N°9

# Vestiaires

*Carnet pratique*



## **10 «jeux Banide» et autres formes jouées**

Par Damien DELLA SANTA



## EXERCICE 1 : La mort subite

### Mise en place :

Sur une double surface de réparation.

### Consignes :

4 contre 4 (verts contre rouges) avec une 3e équipe (jaune) en appui. Les appuis ont 1 touche de balle (ou 2 selon le niveau) et jouent avec l'équipe qui a le ballon. Il n'est pas possible de faire des passes entre appuis. L'équipe qui encaisse un but sort du terrain immédiatement et est remplacée par l'équipe «appui». S'il n'y a pas de but au bout de 4 minutes, le jeu s'arrête et la dernière équipe entrée sur le terrain sort se

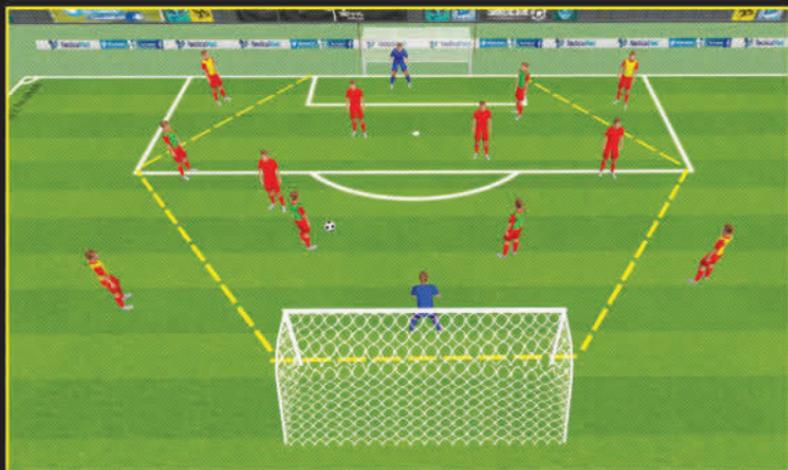
positionner en appui.

### Points de coaching :

- Ajuster la position des appuis, latéraux ou derrière les buts.
- Il est possible de restreindre les appuis à utiliser (par exemple les 2 appuis dans la moitié de terrain adverse) pour des objectifs tactiques.

### Le mot du coach :

Une valeur sûre, classique, toujours très appréciée par les joueurs, qui permet de travailler sur beaucoup d'éléments tactiques de base.



## EXERCICE 2 : Densifier l'axe

### Mise en place :

Sur l'équivalent d'une double surface de réparation, avec des lignes en forme de losange comme sur le schéma.

### Consignes :

4 contre 4 (rouges contre verts) avec une 3e équipe (jaune) en appui. Les appuis ont 1 touche de balle (ou 2 selon le niveau) et jouent avec l'équipe qui a le ballon. Il n'est pas possible de faire des passes entre appuis. L'équipe qui encaisse un but sort du terrain immédiatement. S'il n'y a pas de but au bout de 3 minutes, le jeu s'arrête et la dernière équipe entrée sur le terrain sort se positionner en appui.

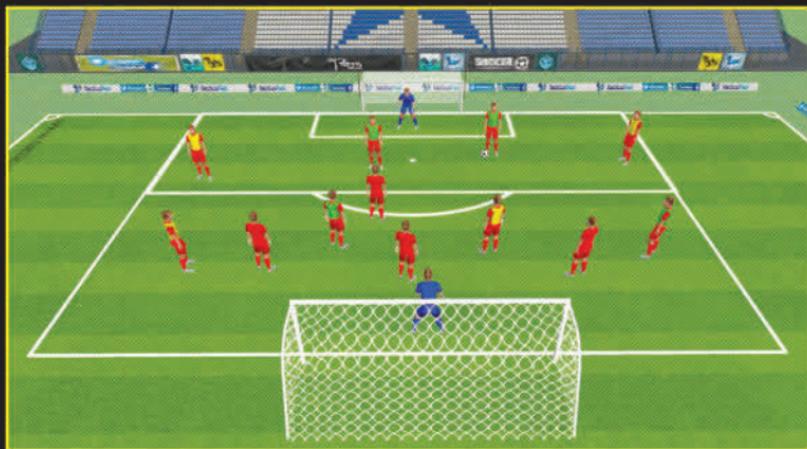
### Points de coaching :

La forme du terrain permet de densifier l'axe, et donc d'inciter les joueurs à se créer de l'espace lorsqu'il n'y en a pas... Les joueurs peuvent ainsi prendre conscience de l'importance des espaces sacrifiés.

### Le mot du coach :

Un exercice classique de l'apprentissage différentiel. Après quelques séquences, jouer une séquence avec les règles d'un Banide classique, en prêtant attention à l'utilisation de la largeur.

## EXERCICE 3 : Marquer à 4 contre 8 !



### Mise en place :

Sur une double surface de réparation.

### Consignes :

3 équipes de 4 joueurs (verts, rouges, jaunes). On évolue à 2 équipes contre 1, soit à 8 contre 4. Tous les ballons repartent du gardien de l'équipe en supériorité numérique. Cette équipe attaque jusqu'à ce que l'équipe en infériorité numérique marque 1 but. On change alors l'équipe en infériorité numérique selon un ordre de rotation prévu au préalable. Si elle ne marque pas au bout de 4 minutes, on opère tout de même la rotation afin de répartir la charge athlétique.

### Points de coaching :

Se concentrer sur l'attitude de l'équipe en infériorité. La situation est

difficile mais doit leur permettre de coopérer dans une situation d'urgence, et de prendre conscience que même lorsque l'équipe est malmenée, elle peut saisir des opportunités de but. L'équipe en supériorité numérique doit quant à elle rester concentrée pour ne pas se faire surprendre.

### Le mot du coach :

Un exercice sur lequel les joueurs peuvent se montrer sceptiques au départ. Il faut clairement insister, dans la présentation des objectifs et dans l'animation, sur les finalités athlétiques et surtout mentales. J'adore utiliser cet exercice pour montrer que ce n'est pas toujours l'équipe favorite qui remporte la rencontre, notamment les semaines de coupe...



## EXERCICE 4 : Marquer en 1 touche

### Mise en place :

Sur une double surface de réparation.

### Consignes :

4 contre 4 (verts contre rouges) avec une 3e équipe (jaune) en appui. Les appuis ont 1 touche (ou 2 selon le niveau) et jouent avec l'équipe qui a le ballon. Il n'est pas possible de faire des passes entre appuis. L'équipe qui encaisse un but sort du terrain immédiatement. S'il n'y a pas de but au bout de 4 minutes, le jeu s'arrête et la dernière équipe entrée sur le terrain sort se positionner en appui. Pour que le but soit valable, il faut qu'il soit marqué en 1 touche. Il est possible de varier et de demander que ce soit la passe décisive qui soit réalisée en une touche de balle.

### Points de coaching :

Cette consigne permet de faire émerger la finition d'un aspect collectif.

Faire marquer son partenaire en une touche de balle, c'est porter une attention particulière sur la passe décisive. Lorsque c'est la passe décisive qui doit être réalisée en une touche, l'équipe utilise alors du jeu combiné à 2 ou à 3.

### Le mot du coach :

J'utilise cet exercice les semaines avant d'affronter une équipe qui va défendre très bas et qui nous obligera à mettre les attaquants dans les meilleures conditions possibles. Cet exercice peut aussi être utilisé lorsque l'équipe manque d'efficacité offensive, pour démontrer que l'inefficacité n'est pas seulement de la responsabilité des attaquants, mais aussi de la qualité des deux passes qui précèdent...

## EXERCICE 5 : Centres et finition



### Mise en place :

Sur la largeur du terrain, et sur la longueur de la surface de réparation.

### Consignes :

4 contre 4 à l'intérieur du jeu, avec une 3<sup>e</sup> équipe en appui dans les zones latérales comme sur le schéma. Les appuis sont chargés de centrer. L'équipe qui défend peut envoyer un joueur défendre dans les couloirs. Si les joueurs de couloir ne sont pas attaqués, un des appuis peut entrer sur le terrain pour centrer (et donc fixer un adversaire et créer la supériorité numérique). L'équipe qui encaisse un but sort du terrain immédiatement. S'il n'y a pas de but au bout de 4 minutes, le jeu s'arrête et la dernière équipe entrée sur le terrain sort se positionner en appui. Les gardiens de but n'ont pas le droit de marquer.

### Points de coaching :

La situation permet de multiplier les centres. Le fait de permettre à un joueur de défendre dans les couloirs crée une infériorité numérique dans l'axe. Coacher les centreurs pour qu'ils prennent l'information et jouent prioritairement sur le joueur libre. Coacher également le 2 contre 1 dans le couloir. Si les joueurs de couloir ne sont pas attaqués, un des appuis peut entrer sur le terrain pour centrer (et donc fixer un adversaire et créer la supériorité numérique).

### Le mot du coach :

Un jeu simple et ludique pour travailler les centres et la finition.



## EXERCICE 6 : Travailler la verticalité

### Mise en place :

Sur un demi-terrain en longueur, mais avec une largeur de 20 mètres.

### Consignes :

4 contre 4 (verts contre rouges), avec une 3e équipe en appui (jaune) derrière les buts, qui joue avec l'équipe qui a le ballon. L'équipe qui encaisse un but sort du terrain immédiatement. S'il n'y a pas de but au bout de 3 minutes, le jeu s'arrête et la dernière équipe entrée sur le terrain sort se positionner en appui. Laisser le ballon au sol.

### Points de coaching :

Cet aménagement permet de travailler la verticalité et de trouver des angles de passe intéressants pour la progression de l'équipe sur le terrain. Au niveau athlétique, ce jeu est plus sollicitant qu'un Banide classique.

### Le mot du coach :

Un jeu pour amener une difficulté originale aux joueurs qui permet de travailler sous forme jouée la phase de progression.

## EXERCICE 7 : Mise en place et circuits préférentiels



### Mise en place :

Sur un demi-terrain.

### Consignes :

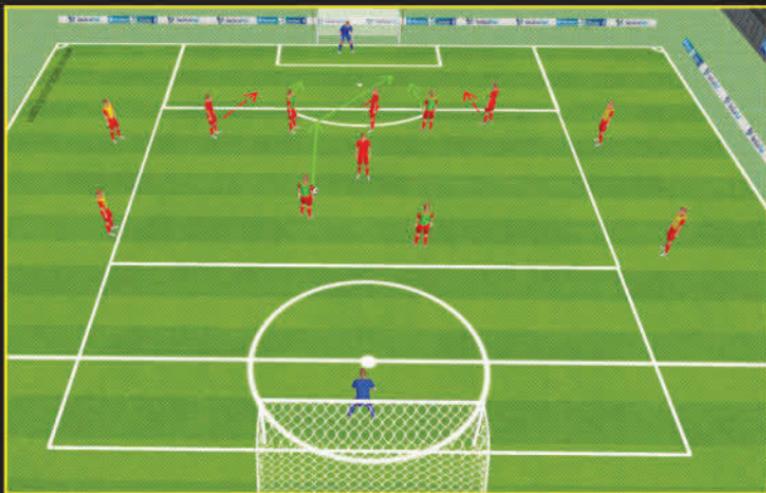
Jeu à 11 contre 11. Faire 2 ou 3 séquences de 4 minutes. Match avec les règles habituelles, sans le hors-jeu.

### Points de coaching :

Porter son attention sur les circuits de sortie de balle et les animations défensives placées. On peut aussi insister sur la prise d'informations des joueurs avant de recevoir le ballon.

### Le mot du coach :

Un jeu utilisé presque systématiquement par les entraîneurs portugais à J-1 ou J-2, qui permet de mettre en place l'équipe à 11 contre 11 et donc de travailler les circuits de conservation et de progression, sans ajouter de contrainte athlétique. La taille du terrain fait que les joueurs ont peu de temps pour prendre les décisions, mais n'ont pas de courses à réaliser.



## EXERCICE 8 : Recherche du joueur lancé

### Mise en place :

Une partie centrale de 30 mètres, à laquelle on ajoute 2 surfaces de réparation.

### Consignes :

2 équipes (verts contre rouges) de 4 à 8 joueurs s'affrontent dans la partie centrale (il est possible d'ajouter une 3e équipe en appui sur les côtés de la partie centrale, à condition qu'ils ne jouent qu'en 1 touche de balle). Pour accéder à la surface de réparation (ou zone de finition), l'équipe doit trouver un joueur lancé. L'équipe qui défend ne peut entrer dans la surface seulement lorsque le ballon y est entré. Il est possible par la suite de ne valider le but que lorsqu'il y a 2 ou

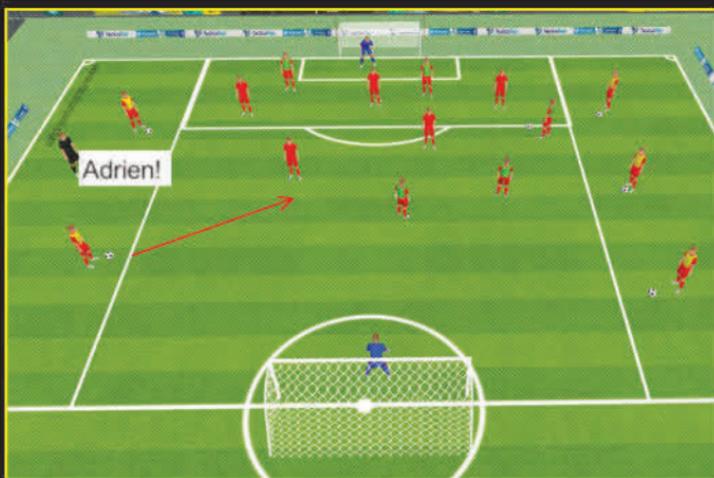
3 joueurs de l'équipe offensive dans la surface de réparation.

### Points de coaching :

Exercice qui permet de travailler la dernière passe, et également la projection dans la surface de réparation des joueurs offensifs. En match, 80% des buts sont inscrits dans la zone de vérité et pour 75% d'entre eux, il y a au moins 3 joueurs offensifs dans la surface...

### Le mot du coach :

Un exercice classique, qui permet d'ajouter un peu de profondeur au traditionnel Banide et de se centrer beaucoup plus sur le déséquilibre et la finition.



## EXERCICE 9 : Réagir à la contre-attaque

### Mise en place :

Sur un demi-terrain, largeur de surface de réparation.

### Consignes :

Deux équipes (verts contre rouges) de 5 à 8 joueurs. Une 3e équipe (jaune) placée en appui sur les côtés du terrain, avec 1 ballon par joueur. Lorsque l'entraîneur annonce un prénom, le joueur concerné injecte un ballon pour l'équipe qui défend afin d'organiser une contre-attaque ! L'équipe qui encaisse 1 but sort et est remplacée par l'équipe en appui. Si aucun but n'est marqué, le match dure au maximum 4 minutes.

### Points de coaching :

Cette consigne permet de travailler la cohésion et la concentration. Lorsqu'une équipe possède le ballon, elle doit anticiper à tout moment une éventuelle perte et rapidement réagir et réorganiser un repli rapide et efficace.

### Le mot du coach :

Une variante du Banide qui peut être utile à J-2 ou J-1, à petite dose, mais qui a le mérite de travailler les transitions et l'anticipation du moment de jeu suivant.



## EXERCICE 10 : Attaquer en bloc

### Mise en place :

Sur un demi-terrain, largeur de surface de réparation. La moitié du terrain est signalée par 2 plots, comme sur le schéma.

### Consignes :

2 équipes (verts contre rouges) de 5 à 8 joueurs. Une 3e (jaune) placée en appui sur les côtés du terrain. On ne peut trouver que les appuis de la moitié de terrain adverse. Pour qu'un but soit valable, tous les joueurs de l'équipe doivent avoir dépassé le milieu de terrain. Sinon, le but compte pour moitié et, dans la foulée, le but suivant (quelle que soit l'équipe) comptera double, comme au baby-foot ! Les matchs

durent 4 minutes. L'équipe qui gagne reste sur le terrain.

### Points de coaching :

Cet aménagement permet de travailler le bloc équipe offensif, et de réduire les distances entre les lignes lorsqu'elle se trouve en phase de finition.

### Le mot du coach :

Il faut être vigilant à l'application des règles. Je conseille à l'éducateur d'arbitrer cette situation pour que les joueurs ne contestent pas l'application des règles et des points, afin de maintenir une intensité raisonnable.

# Vestiaires, votre meilleur adjoint !



[www.vestiaires-magazine.com](http://www.vestiaires-magazine.com)