

Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



Être entraîneur/-e de football – la TRAINER BOX t'aidera!





TRAINERSOX

TRAINERSOX

Être entraîneur/-e de football suisse – la TRAINER BOX t'aidera!

Chères entraîneuses, Chers entraîneurs

Bienvenue à l'Association Suisse de Football!

En guise de cadeau de bienvenue, nous aimerions vous offrir cette TRAINER BOX. Cette box est destinée à vous aider à réussir vos premières activités d'entraîneur. Elle est basée sur le concept du football des enfants et des jeunes de l'ASF, concept que nous aimerions vous présenter plus en détail dans le cadre du diplôme D ou du diplôme C. Inscrivez-vous à un de ces deux cours!

Avec la TRAINER BOX, vous recevrez, pour chaque catégorie d'âge du football des enfants et pour les entraînements du football des jeunes, les contenus des séances sur des cartes à l'épreuve des intempéries. Vous recevrez aussi un cordon nécessaire à tenir ces cartes. Vous avez également la possibilité de stocker tous vos documents dans cette box. Si vous avez besoin d'autres idées ou d'aide, veuillez consulter notre page d'accueil: **www.football.ch/Trainerbox**

L'ASF vous souhaite beaucoup de plaisir avec votre équipe!

Table des matières

L'Association Suisse de Football (ASF) se présente	6
Filière de la formation des entraîneur(e)s	8
La philosophie	11
Les principes de formation – Football des enfants	12
Les principes de formation – Football des jeunes	13
Être entraîneur/-e	14
L'entraînement de football	17
L'entraînement dans le football des enfants	18
L'entraînement dans le football des jeunes	20
Similarités et différences chez les enfants et les jeunes	21
Fair-play	22
Protection des enfants et des jeunes	23
Informations	24
Support/Sources	25
Impression	27

L'Association Suisse de Football (ASF)

se présente

Créée en 1895, l'ASF fait également partie des membres fondateurs de la Fédération Internationale de Football Association (FIFA), et de l'Union des Associations européennes de Football (UEFA). Avec ses trois sections, la Swiss Football League (SFL), la Première Ligue et la Ligue Amateur (LA), elle est l'une des associations sportives les plus importantes du pays comptant environ 1400 clubs, 14 000 équipes et environ 274 000 joueuses et joueurs.

13 Associations Regionales

- Aargauischer Fussballverband AFV
- Association de football Bern/Jura AFBJ
- Innerschweizerischer Fussballverband IFV
- Fussballverband Nordwestschweiz FVNWS
- Ostschweizer Fussballverband OFV
- Solothurner Fussballverband SOFV
- Fussballverband Region Zürich FVRZ
- Federazione ticinese di calcio FTC
- Association fribourgeoise de football AFF
- Association cantonale genevoise de football ACGF
- Association neuchâteloise de football ANF
- Association cantonale vaudoise de football ACVF
- Association valaisanne de football AVF

Adresse: Maison du football suisse

Worbstrasse 48, 3074 Muri bei Bern

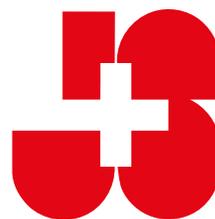
Internet: www.football.ch

E-mail: info@football.ch / kinderfussball@football.ch / trainer@football.ch



Jeunesse+Sport (J+S) – un partenaire important

Jeunesse+Sport est le programme d'encouragement du sport de la Confédération. Il conçoit et vise à promouvoir un sport adapté aux enfants et aux jeunes et permet aux enfants et aux jeunes de vivre pleinement le sport et de participer à la mise en place des activités sportives. Le programme J+S compte plus de 65 000 monitrices et moniteurs dans plus de 70 disciplines sportives. La Confédération verse chaque année 70 millions de francs pour soutenir les associations, clubs et cantons pour le travail fourni auprès de la jeunesse et pour la formation et le perfectionnement des moniteurs.



Filière de la formation des entraîneur(e)s

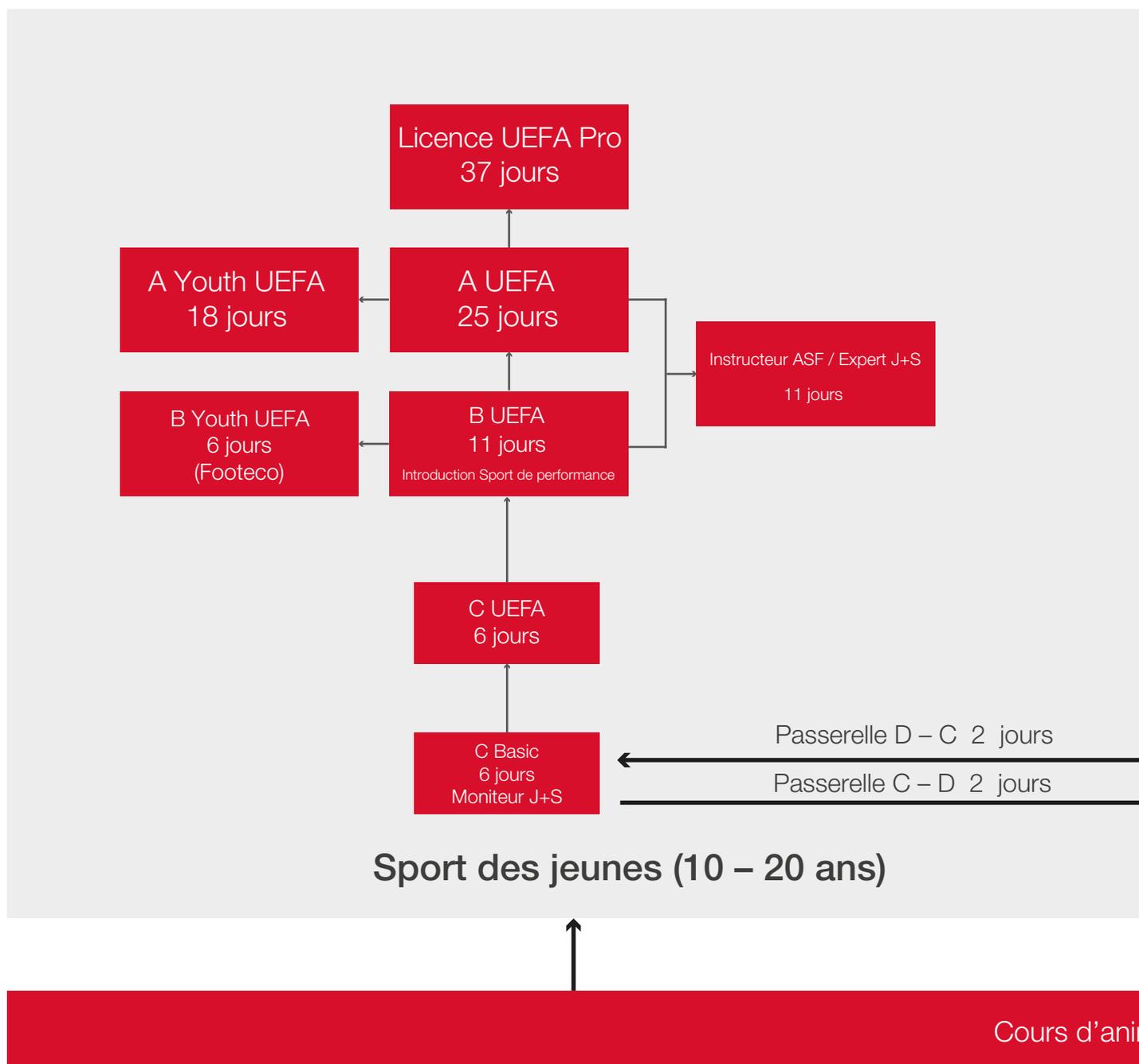
L'ASF et J+S organisent la formation des entraîneur(e)s et leur formation continue. L'illustration suivante montre la filière de formation avec les cours et les modules correspondants.

Vous trouverez des informations actuelles sur les formations d'entraîneur(e)s et cours pour entraîneur(e)s sur les sites suivants:

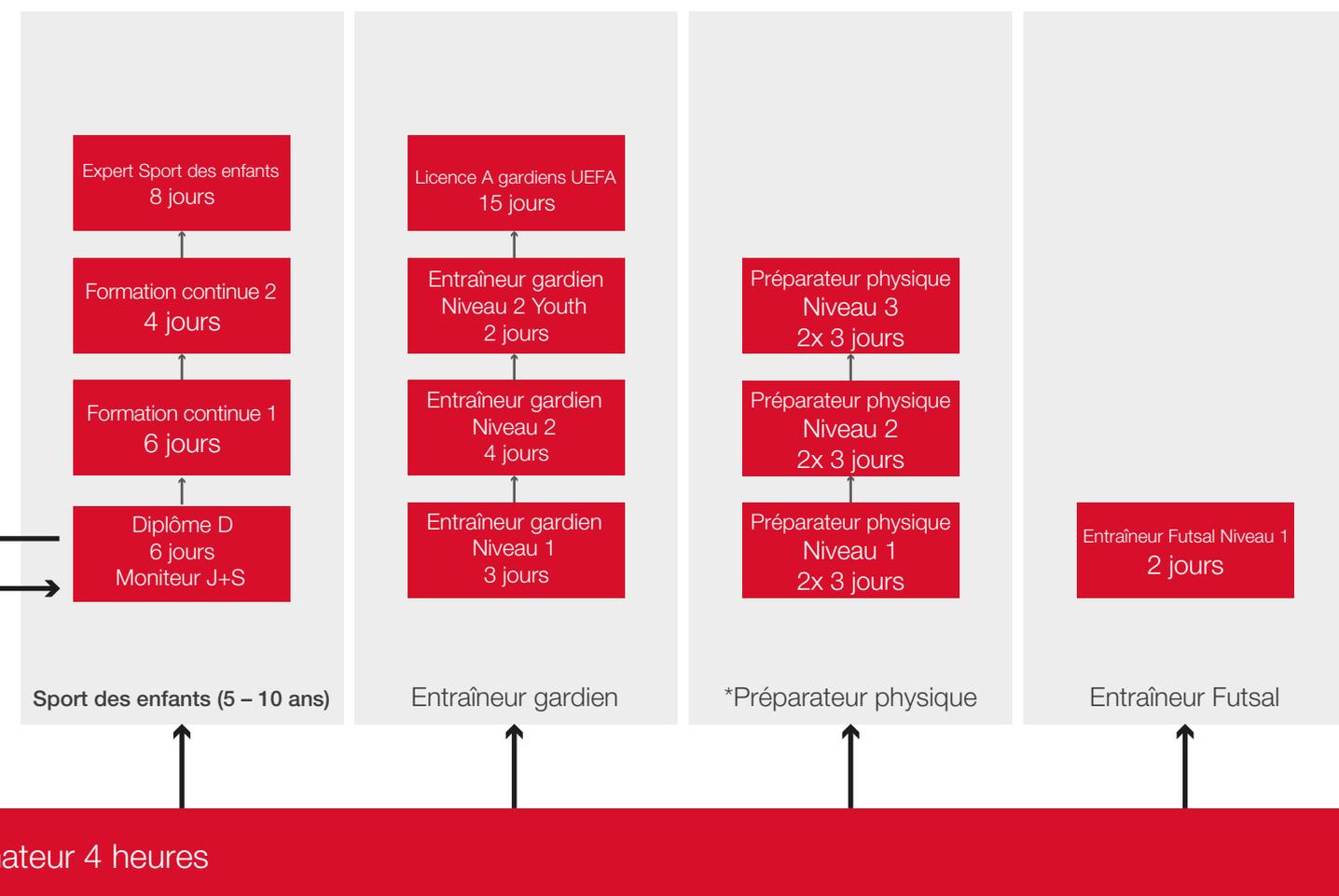
www.football.ch/fr/ASF/Trainer.aspx

www.football.ch/fr/ASF/Trainer/Cours.aspx

www.jeunesseetsport.ch



*Après le cours d'animateur, veuillez consulter les autres conditions mentionnées dans les conditions d'admission et conditions d'examen.





La philosophie

Notre vision du football des enfants

Notre position a débouché sur une vision claire du football des enfants. Le modèle «R-A-R» décrit précisément cette vision:

- Le R symbolise le plaisir de bouger et de partager des émotions en groupe: **Rire!**
- Le A désigne la possibilité de faire des progrès sur les plans du psychisme, de la motricité et en société avec des pairs: **Apprendre!**
- Le R matérialise les efforts personnels fournis ou l'évaluation personnelle de ce qui a été accompli: **Réaliser une performance!**

Nous souhaitons jauger, selon ce modèle à trois éléments, toute manifestation réalisée ou envisagée avec des enfants: ils doivent alors pouvoir rire, apprendre et réaliser une performance. Par conséquent, nous souhaitons inviter les entraîneur(e)s à se poser après chaque manifestation la question de savoir si les enfants ont ri, appris et réalisé une performance. Et ce, exactement dans cet ordre, car sans rire, sans émotions positives, les deux autres éléments ne sont pas réalisables.



Notre vision du football des jeunes

Notre vision du football des jeunes n'est pas très différente de celle du football des enfants. La joie, pendant l'entraînement et les matchs, est également une priorité pour les jeunes.

Cependant, leur disposition à la performance et leur volonté d'apprendre dépendent fortement de leurs motivations et de leurs besoins individuels. Nous voulons que chaque jeune trouve un club où il puisse jouer au football et progresser dans une équipe qui fonctionne bien, en fonction de son propre niveau de performance et de ses attentes.



Les principes de formation – Football des enfants

Dans le football des enfants, nous distinguons quatre principes qui décrivent comment un entraînement réussi (ou une formation réussie) doit être conçu spécifiquement pour les enfants:

1. Ludique
2. Adapté aux enfants
3. Varié
4. Orienté vers des situations de jeu

1. Ludique

Motiver des enfants à apprendre dans, avec et par le football exige que l'on s'adresse à leur imagination et à leurs émotions; la forme des contenus – particulièrement envers les plus jeunes – doit donc être ludique. Cela signifie pouvoir les motiver à imiter des images ou des modèles («zigzaguer comme un lapin») ou leur donner des tâches correspondant à leur univers («dribbler à travers une forêt de cônes»). Il ne s'agit pas seulement ici de défis incitant à la compétition entre les enfants («qui est le meilleur?») mais aussi de tâches mesurables pour chacun des enfants («à quelle vitesse peux-tu...?»).

2. Adapté aux enfants

Nous entendons par là une méthode et une didactique correspondant à l'évolution, aux besoins et aux compétences des enfants. Pour ce faire, la condition nécessaire est une connaissance fondée de l'enfant ainsi qu'un intérêt réel pour ses qualités individuelles et ses nécessités.

3. Varié

Fondamentalement, les enfants ne sont pas des spécialistes, mais des touche-à-tout curieux et créatifs. Le principe de la diversité correspond à ce besoin naturel des enfants. Pour une évolution globale, ils ont besoin d'expériences variées de mouvements. Les enfants acquièrent ainsi une large base de compétences motrices (formes de base du mouvement). En s'entraînant parfois à d'autres sports, les enfants découvrent des connaissances et des expériences nouvelles qui s'avèreront précieuses à l'adolescence et à l'âge adulte.

4. Orienté vers des situations de jeu

Le jeu est le meilleur enseignant. Il se réfère ici au jeu concret des enfants, à savoir les distances et les espaces qu'ils peuvent maîtriser, et non à une forme réduite du football des adultes.

Le jeu des enfants est divisé en deux phases de jeu principales: «nous avons le ballon» ou «l'adversaire a le ballon». Ces phases peuvent donner lieu à quatre situations de jeu différentes, sur lesquelles doit se baser la formation des enfants: «marquer des buts» et «préparer les buts» quand on a le ballon, «récupérer le ballon» et «éviter des buts» quand l'adversaire a le ballon.

Les situations de jeu les plus importantes sont «marquer des buts» et «éviter des buts», étant donné que c'est dans ces situations que les émotions à pouvoir instructif sont vécues. Quand on est plus âgé, il devient plus important de gérer le ballon de façon individuelle (dribble, feinte, etc.) ou collective (jeu collectif, passes, etc.) en direction du but adverse (préparer les buts) ou de reprendre le ballon lorsqu'il est en possession de l'adversaire.



Les principes de formation – Football des jeunes

Dans le football des jeunes, nous distinguons quatre principes qui décrivent comment un entraînement réussi (ou une formation réussie) doit être conçu spécifiquement pour les jeunes:

1. Axé sur les objectifs
2. Axé sur les besoins
3. Spécifique au football
4. Orienté vers les situations de jeu

1. Axé sur les objectifs

Contrairement aux enfants, les adolescent(e)s sont capables de faire face à des situations prédéterminées ou de s'efforcer consciemment d'atteindre des objectifs définis par eux-mêmes. S'ils ont leur mot à dire dans le choix des objectifs, ils sont généralement prêts à travailler dur pour les atteindre. Celui qui en tient compte dans la formation des jeunes jette les bases d'une bonne éducation et d'une réussite en matière d'apprentissage.

2. Axé sur les besoins

Les jeunes restent dans le football lorsque l'offre correspond à leurs motivations et leurs besoins. Leurs attentes individuelles, ils veulent les voir se réaliser. C'est donc une tâche importante de l'entraîneur(e) que de répondre à leurs besoins, d'adapter les séances d'entraînement et les matchs en conséquence et de faire en sorte que chaque joueur/joueuse se sente valorisé/e et intégré/e.

3. Spécifique au football

S'appuyant sur la polyvalence de l'éducation dans le domaine de l'enfance le développement des compétences spécifiques au football reste au centre de la stratégie du football des jeunes. Cela ne signifie pas pour autant que le programme annuel ne comprenne pas aussi des expériences et des aventures extra-football. Au contraire, elles complètent les programmes ciblés de la formation en football, prévoient un changement, offrent de la variété et peuvent être particulièrement bien intégrées dans la période de transition hivernale.

4. Orienté vers les situations de jeu

Aspects techniques, tactiques, condition physique et mentaux de la capacité de performance en football peuvent être entraînés de manière isolée. Cependant, la formation est plus efficace et plus passionnante lorsque les joueurs sont mis au défi de façon intégrée et holistique (global). Parce que dans le jeu, toutes les composantes sont toujours présentes et interdépendantes. Un entraînement proche de la compétition et orienté vers les situations de jeu correspond au mieux au principe de «l'apprentissage basé sur la réalité».



Être entraîneur/-e

Les deux tâches centrales d'un/une entraîneur/-e

Le profil d'exigences d'un/une entraîneur/-e du football des enfants est diversifié. Il s'agit d'un éducateur, d'une personne à l'écoute, d'un footballeur, d'une personne à respecter, d'un interlocuteur: une personne aux multiples talents mais avant tout un modèle. L'entraîneur/-e est notamment responsable de deux tâches centrales indissociablement liées:

La mise en place d'une forme de relation avec les enfants

Dans le dialogue avec les enfants, l'entraîneur/-e exprime sa reconnaissance et son estime. L'estime influence positivement la confiance des enfants en leur propre potentiel et favorise ainsi la transformation d'un talent en performance. Cette tâche implique aussi la primauté de la relation sur l'éducation. L'entraîneur/-e a pour objectif de créer un climat favorable à l'apprentissage. Ce n'est que si les enfants et les jeunes ont un sentiment positif qu'il est réellement possible de jouer, de s'entraîner, etc.

La mise en place d'un environnement d'apprentissage motivant

Il faut proposer aux enfants des tâches exigeantes (ni trop, ni trop peu), adaptées individuellement et qui peuvent être effectuées avec succès en faisant preuve de persévérance et de motivation. Pour créer un environnement d'apprentissage optimal, les buts doivent jouer un rôle central à chaque entraînement. Le jeu en lui-même est également important. Le jeu est en effet source d'expériences intenses en matière d'action et les émotions sont alors souvent fortes. Ces moments de jeu intenses permettent de réaliser des progrès durables et complets en matière d'apprentissage. Les deux phases de jeu les plus importantes sont «marquer des buts» et «empêcher un but d'être marqué». Des émotions influençant favorablement l'apprentissage sont alors vécues.

Compétences de l'entraîneur/-e

Compétences personnelles <ul style="list-style-type: none">• Est enthousiaste envers le jeu (football) et peut transmettre cet enthousiasme.• Vit le fair-play et est un modèle.• Est conscient/-e de son effet.• Se met en retrait, évite de se mettre en scène.	Compétences sociales <ul style="list-style-type: none">• Pense et agit du point de vue de l'enfant (empathie).• Cultive les relations avec les parents, les collègues entraîneurs/-es, les arbitres et au sein du club.• Peut écouter, est communicatif/-ve et aide à résoudre les conflits.• Prend chaque enfant au sérieux, intègre et n'exclut pas.
Compétences techniques <ul style="list-style-type: none">• A un grand intérêt pour le football, suit des formations continues.• Il/Elle connaît le football des enfants et des jeunes, le concept ASF et les applique.• Stimule le potentiel de chaque enfant.• Connaît les règles de jeu.• Peut (fait) démontrer.	Compétences méthodologiques <ul style="list-style-type: none">• Crée un climat positif d'apprentissage.• Est préparé/-e et réfléchi/-e.• Sait organiser.• Choisit des exercices et formes de jeux adaptés au niveau.• Construit judicieusement son enseignement (entraînement).• Utilise un langage adapté aux enfants.

À éviter: comportements destructifs d'entraîneurs/-es

L'entraîneur/-e «Joystick»

- Donne sans cesse des consignes.
- Dirige et gesticule depuis la ligne de touche.
- Donne l'impression que c'est impossible sans elle/lui.
- Déclaration typique: «ça fait une année que je vous explique les positions sur le terrain et vous n'avez encore rien compris!»

> **Peut avoir des succès à court terme. Sur le long terme, les joueuses et joueurs n'apprennent pas grand-chose, ne progressent pas beaucoup et courent le risque de perdre l'estime d'eux-mêmes et de ne plus avoir de plaisir à jouer.**

L'entraîneur/-e «j'ai failli être pro, mais une grave blessure m'en a empêché/-e!»

- Veut prouver qu'il aurait pu en fait.
- Projette ses propres souhaits sur ses joueuses et joueurs.
- Ne place pas les joueuses et joueurs au centre de ses préoccupations.
- Se définit en fonction des résultats de son équipe.
- Déclaration typique: «Tu n'arriveras jamais au sommet comme ça.»

> **Pour un(e) tel(le) entraîneur(e), seul le résultat a de l'importance et il/elle est prêt(e) à sacrifier le plaisir de jouer pour l'obtenir.**

L'entraîneur/-e «Dream Team»

- Est toujours à la recherche des meilleurs joueuses et joueurs.
- Attire les joueuses et les joueurs d'autres équipes ou clubs vers son équipe.
- Souhaite composer une «Dream Team».
- Persuade les parents que leur enfant pourrait jouer un «rôle décisif» dans son équipe.

> **Cette agitation masque le fait qu'un/une tel/-le entraîneur/-e est incapable de former une «Dream Team» avec les joueuses et joueurs de son équipe, respectivement de son club.**



Le rôle de l'entraîneur/-e le jour du match

Faisant preuve de patience et dosant habilement son coaching, l'entraîneur/-e permet aux enfants et aux jeunes de trouver eux-mêmes la bonne solution avant et après le match. Pendant les matchs, l'entraîneur/-e observe depuis la zone de coaching, avec attention et en silence. Il laisse aux enfants le soin de prendre des décisions pendant le match. Au terme du match, l'entraîneur/-e félicite les enfants pour les efforts fournis, les actions réussies et les comportements positifs.

Voici une description générale du comportement d'un coach le jour du match:

Avant le match

- Donner des informations de base, brièvement et clairement

Pendant le match

- Communiquer de manière compréhensible
- Influencer positivement les joueuses et joueurs
- Éviter les critiques subjectives formulées à haute voix
- Apaiser les parents

Pendant la mi-temps

- Donner confiance aux joueuses et joueurs
- Méthode du sandwich:
 - Qu'est-ce qui a bien fonctionné?
 - Comment pourrait-on s'améliorer?
 - Qu'allons-nous continuer à faire comme avant?

Après le match

- Réunir l'équipe (court, 5 à 10 minutes).
 - Échanges réciproques entre joueuses, joueurs et entraîneur/-e
 - En principe, pas de retour direct sur le jeu

Les parents et l'environnement des joueurs/euses sont une partie importante du football des enfants et des jeunes. En particulier dans le football des enfants, les parents, en tant qu'entraîneur(e)s, accompagnant(e)s ou aides, permettent à leurs enfants et au club d'organiser des événements. Mais en même temps, les parents particulièrement ambitieux et émotifs ont souvent une influence négative sur le jeu. Il est important de contrebalancer cela, par exemple, par des discussions et/ou déterminer des zones spectateurs.

L'expérience avant le résultat

Fair-play au bord du terrain

Les classements sont inutiles dans le football des enfants, car:

- ils exacerbent le comportement de certains entraîneurs/-es et parents qui sont obnubilés par les résultats;
- certes, la victoire a toujours plus d'importance avec l'âge, mais les enfants se rappellent souvent à peine du résultat juste après le match;
- l'expérience prime sur le résultat.

L'ASF a lancé la campagne «fair-play au bord du terrain» afin de permettre aux enfants de jouer librement sans subir de pression de la part des spectateurs. Les enfants peuvent ainsi plus facilement avoir du plaisir à jouer au football et, dans le même temps, adopter un comportement respectueux envers les partenaires, les adversaires et les fonctionnaires.

Pour de plus amples informations sur cette campagne:

www.football.ch/experience



L'entraînement de football

Préparer l'entraînement

Questions préparatoires

- Quel est mon objectif?
- Comment vais-je montrer l'exercice/le jeu?
- De combien de ballons/chasubles/buts/équipes ai-je besoin?
- Quand et comment vais-je composer les équipes?
- Que faire s'il y a trop ou pas assez de joueuses et de joueurs?
- À quoi faut-il veiller? (horaire/changer de positions ou de côté, etc.)

Quel sera mon comportement en tant qu'entraîneur/-e?

- Observer calmement ou laisser parler mes émotions?
- Motiver en faisant preuve de retenue ou diriger et corriger activement?
- Privilégier les relations entre les joueuses et joueurs

Autres conseils pour l'organisation de l'entraînement

- Avant l'entraînement, préparer tout ce qui peut l'être
- Organisation claire des surfaces de jeu ou d'exercice(s)
- Délimitation claire du terrain de jeu, identification des équipes
- Règles de comportement claires et objectifs
- Dépôt du matériel
- Visualiser mentalement le déroulement de l'entraînement
- Tous les joueuses et joueurs portent des protège-tibias

Exemples d'entraînements

La TRAINER BOX contient des exemples d'entraînements du football des enfants dans les catégories G, F et E ainsi que des exemples d'entraînements pour les junior(e)s.



L'entraînement dans le football

des enfants

En considérant les principes de formation et de développement de la personnalité, nous avons défini les trois priorités de l'entraînement:

- Apprendre à jouer au football
- Faire l'expérience de la diversité
- Jouer au football

Le schéma d'entraînement

L'entraînement comporte 3 phases: une introduction, une partie principale composée des thèmes «Jouer au football», «Apprendre à jouer au football» puis «Faire l'expérience de la diversité» puis d'un temps de retour au calme. L'entraîneur/-e jouit d'une grande liberté concernant la forme de l'introduction.

Apprendre à jouer au football

Le fondement de tout entraînement est de transmettre les bases du football de manière progressive et adaptée à l'âge des joueurs/-euses. Il faut d'abord permettre un grand nombre de contacts avec le ballon car sa maîtrise avec le pied exige, très tôt déjà, un toucher bien développé afin de pouvoir réagir à des situations de jeu variées et complexes. Pour ce faire, lors de tout entraînement, chaque enfant doit avoir son ballon («moi et mon ballon»).

Faire l'expérience de la diversité

À chaque entraînement, les enfants doivent faire l'expérience de la diversité. Lors de l'introduction, première phase de l'entraînement, différentes formes de jeux pour enfants peuvent être abordées. De même dans la partie principale de l'entraînement, l'accent doit être mis sur la notion de « Faire l'expérience de la diversité». Des accents réguliers des formes de base du mouvement, en plus du football, assurent un développement holistique (global) des enfants. L'entraînement régulier de la bilatéralité contribue à la sollicitation et au développement variés du cerveau. Les enfants sont également confrontés à de nombreux défis lorsque différents sens (voir, entendre et sentir) sont abordés par le biais de différents canaux de perception.

Jouer au football

A chaque entraînement, les enfants doivent avoir l'occasion de collecter, sans contraintes, des expériences de jeu et de mettre en pratique ces acquis sans crainte. L'entraîneur/-e se sert de ces situations pour contrôler les acquis et observer et n'intervient que lorsque les règles de jeu d'équipe sont enfreintes (fair-play, respect), que des conflits ne peuvent pas être résolus de façon autonome ou que les exigences posées sont trop faibles ou trop élevées.

Le jeu du football des enfants doit se présenter sous une forme si intéressante que les enfants aient envie et soient en mesure de créer leurs propres variations de jeu (de football). Le jeu libre et autodéterminé a une grande influence non seulement sur le développement de la personnalité, mais aussi sur le développement des talents.



Méthode adaptée aux enfants

La méthode adaptée aux enfants a pour but d'appliquer les principes de formation (ludique, orienté vers la situation de jeu, varié) et les thèmes de formation (jouer au football, apprendre à jouer au football, faire l'expérience de la diversité) de telle sorte que les enfants puissent développer leurs compétences de façon globale. En ce sens, les principes suivants se sont notamment avérés efficaces:

- Nombre élevé de répétitions (des petits groupes, 3-5 enfants), un enfant = un ballon
- Se baser sur des notions connues (introduire progressivement des jeux et des exercices, répéter et varier)
- Chances élevées de réussite (chances de réussite > 50%, marquer beaucoup de buts, réussir les tâches)
- Principe de variation (règles, terrain, nombre de joueurs/-euses, matériel)
- Situations d'apprentissage ouvertes (éveiller, faire découvrir des choses nouvelles, tenir compte des idées des enfants)
- Organisation et planification (définir les règles et les accords, planification prévisionnelle)
- Mise en scène (utiliser l'imagination, exposer les jeux et les compétitions de façon passionnante)
- Diversité de perspectives (changer les positions et les rôles dans le jeu)
- Bilatéralité (réaliser les exercices et les tâches toujours des deux côtés)

Conseils pratiques pour l'entraînement

1. Tout le monde joue (si possible pas de remplaçants/-tes).
2. Chaque enfant a un ballon.
3. Préparer tout le matériel avant le début de l'entraînement et l'utiliser au fur et à mesure des besoins.
4. Fil rouge avec une/des histoires.
5. Garantir beaucoup de plaisir et de mouvements avec des petits groupes et de nombreux buts.
6. Pas d'éliminations.
7. Déterminer ensemble les règles et s'y tenir.
8. «Jouer au football» sans arbitre.
9. Éviter les temps d'attente.
10. Conduite méthodologique: commencer librement, exercer puis rivaliser.



L'entraînement dans le football

des jeunes

Les entraîneurs/-es peuvent travailler avec différents objectifs (par exemple avec l'objectif «d'élargir le jeu»), car les juniors sont déjà capables de se concentrer sur un objectif et de faire un effort pour l'atteindre.

Schéma d'entraînement

L'entraînement se compose de trois parties: introduction, partie principale et retour au calme. La partie principale comprend des formes de jeu et des exercices de renforcement et devrait à chaque fois comporter un point fort. Lors du jeu, les joueurs peuvent se consacrer uniquement au jeu, sans contrainte.

Introduction

C'est le moyen qui permet au joueur d'atteindre l'état physique et psychologique nécessaire pour commencer la partie principale et le jeu.

L'échauffement permet au joueur de préparer son corps (muscles, tendons, articulations, système cardio-vasculaire) à la partie principale (exercice ou jeu). Il comprend une partie de prévention, une partie d'explosivité et une partie de jeu initial. Le jeu initial permet au joueur d'être prêt cognitivement (plaisir, attention, concentration, traitement de l'information, motivation) pendant la partie principale (entraînement ou match).

Partie principale

Par le biais de jeux et d'exercices appropriés, l'entraîneur/-e et les joueuses et joueurs sont maintenant consciemment orienté(e)s vers la réalisation de l'objectif d'entraînement. Les variations facilitent ou compliquent les exigences d'apprentissage et apportent de la variété. Il est donc tout à fait possible qu'un seul jeu ou une seule forme d'exercice soit réalisé dans cette partie. L'entraîneur/-e soutient le processus d'apprentissage de tous/toutes les joueurs/joueuses par un feedback ciblé et constructif.

Jeu

Tout bon entraînement comprend un jeu. Lors d'un match, on détermine principalement l'organisation, l'espace et le temps. Il n'y a pas d'autres consignes et les joueurs peuvent se consacrer uniquement au jeu. Dans la mesure du possible, les matchs se déroulent sur des buts de football avec des gardiens.

	PARTIE INITIALE	PARTIE PRINCIPALE	PARTIE FINALE
	Echauffement	Formes de jeu et exercices de soutien	Retour au calme
Durée	20'–30'	30'–45'	5'–10'
QUOI?	<ul style="list-style-type: none"> – TA/TE/PE – PP – Prévention – PP – Explosivité 	<ul style="list-style-type: none"> – TA/TE/PP/PE – Apprendre à jouer au football – Jouer au football 	<ul style="list-style-type: none"> – Cool-down – Mobilité – Echanges
COMMENT?	<ul style="list-style-type: none"> – Motivant – Progressif – Adapté 	<ul style="list-style-type: none"> – Orienté sur les besoins – Orienté sur les objectifs – Orienté vers le jeu 	<ul style="list-style-type: none"> – Rituel – Calmant – Relaxant
POURQUOI?	<ul style="list-style-type: none"> – TA/TE – Préparation – PP – Préparation corporelle – PE – Renforcer la disposition à la performance 	<ul style="list-style-type: none"> – Promouvoir le plaisir de jouer au football – Développement des compétences en matière de football – Promotion globale de la personnalité 	<ul style="list-style-type: none"> – Récupération – Maintien de la mobilité – Équilibre émotionnel

Similarités et différences chez les enfants et les jeunes

En raison de leur différence d'âge, les enfants et les jeunes ont des besoins différents. Les priorités sont donc elles aussi différentes. Les différences résident principalement dans la volonté d'apprendre, les relations avec des camarades du même âge, le plaisir de la compétition et les performances physiques pouvant être fournies.

Le tableau ci-après expose les différences entre classes d'âge pour les quatre caractéristiques susmentionnées.

Motivation physique

Enfants (5–10 ans)	Adolescence/ Jeunesse (10–20 ans)
Augmente avec l'âge	Cat. D et C: en croissance continue
Bonne capacité de récupération	Cat. C et B: être attentif à la forte croissance
Laisser choisir l'intensité et la durée aux enfants	Cat. B et A: charge élevée comme chez les adultes
Aucune contrainte	<i>Les filles sont plus précoces, environ 1 à 2 ans, que les garçons.</i>

Volonté d'apprendre

Enfants (5–10 ans)	Adolescence/ Jeunesse (10–20 ans)
Grande	Au début, encore naturellement bien motivé
En progression selon l'âge	Besoin de soutien pendant la puberté

Lien avec les pairs

Enfants (5–10 ans)	Adolescence/ Jeunesse (10–20 ans)
Se confronter à soi-même	Cherche de plus en plus une communauté (facile à déstabiliser et manque souvent d'estime de soi).
Avec l'âge, ils veulent rivaliser avec les autres	Pendant la puberté, la notion de groupe est importante, en tenir compte pour la composition des groupes d'entraînement.

Plaisir de la compétition

Enfants (5–10 ans)	Adolescence/ Jeunesse (10–20 ans)
Spontané	Au début prononcé (juniors D et C)
Progresse jusqu'à 10 ans	Plutôt décroissant (juniors B et A)

Fair-play

Les valeurs comme le fair-play, le respect et la tolérance ainsi que la condamnation de toute forme de discrimination et de la violence sont ancrés dans la charte de l'Association Suisse de Football.

Le fair-play et le respect font partie intégrante du football. Sans fair-play et respect la pratique du football n'est pas possible. L'esprit sportif ainsi qu'un comportement juste et honnête des joueuses et joueurs, entraîneur(e)s et spectateurs/-trices augmentent le plaisir de tous/toutes les acteurs/-trices du jeu.

Le jeu fair-play implique

- Se battre pour la victoire en non se battre contre l'adversaire;
- Respect de l'adversaire, de son équipe, des entraîneurs/-es, des arbitres ainsi que des spectateurs/-trices;
- «Bien se tenir» en cas de défaite comme en cas de victoire;
- Accepter les décisions même si les avis divergent.



À travers son propre comportement l'entraîneur(e) peut influencer positivement la compréhension du fair-play ainsi que le comportement fair-play de ses joueuses et joueurs. Discute du thème du fair-play avec tes joueuses et joueurs et veillez ensemble à entretenir une relation mutuelle respectueuse.

Protection de l'enfance et de la jeunesse

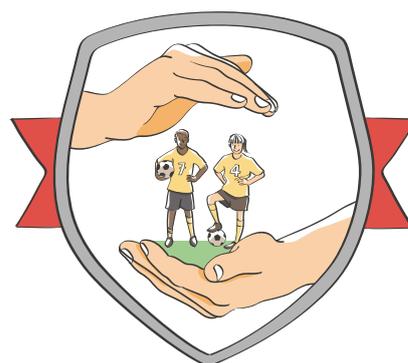
La protection des enfants et des adolescent(e)s est un pilier essentiel d'une culture de club dynamique au sein des clubs suisses de football. Dans chaque club, sécuriser l'environnement est une condition fondamentale pour assurer aux enfants et adolescent(e)s un avenir insouciant dans le football. La promotion d'une culture de tolérance et de respect mutuel, de même que la lutte contre la discrimination et la violence, figurent donc dans la charte de l'ASF. De plus, la défense d'un sport sain et fair-play en adhérant à la charte éthique du sport suisse est explicitement mentionnée dans les statuts de l'ASF.

Prévention perceptible et connaissance des offres

Pour créer un environnement sûr dans les clubs, l'ASF propose un soutien actif à ses clubs ainsi qu'aux entraîneur(e)s, de manière à ce qu'une culture vivante de club puisse se développer et être renforcée. Une prévention perceptible signifie également agir de manière exemplaire, être attentif et réagir rapidement et de manière appropriée face à des situations délicates, pour éviter que des actes condamnables soient commis. Les offres de notre partenaire Pro Juventute proposent aux enfants, adolescent(e)s, responsables des clubs, entraîneur(e)s et parents un service disponible 24 heures sur 24 en cas d'incertitudes ou dans un cas concret, ce qui permet un échange confidentiel pour analyser la situation et prendre les mesures qui s'imposent (cf. schéma ci-après).

Comment les entraîneur(e)s peuvent-ils agir de manière préventive?

- Montrer l'exemple, par la parole et les actes – un(e) entraîneur(e) qui se montre respectueux/-se, direct(e) et honnête influence considérablement le comportement des joueuses et des joueurs.
- Privilégier le contact ouvert avec et les jeunes joueuses et les jeunes joueurs, trouver des accords clairs et les communiquer aux parents de manière transparente.
- Ne pas se doucher avec les jeunes joueuses et les jeunes joueurs et respecter ainsi leur sphère intime.
- Accepter un non formulé par un enfant ou un(e) adolescent(e) si celui(elle)-ci se sent mal à l'aise.
- Examiner les éventuelles sources d'énervement dans le déroulement de l'entraînement, du jeu ou du camp et, si nécessaire, demander un soutien (p.ex. auprès du conseil aux moniteurs).
- En cas de contact physique, fixer des limites claires et éviter les situations qui pourraient être interprétées comme des abus.
- Observer le degré de développement des enfants et des adolescent(e)s au sein de l'équipe et connaître les risques de blessures et de surmenage.
- Adopter une position claire vis-à-vis des parents au bord du terrain et intervenir lorsque ceux-ci dénigrent le jeu et / ou le comportement des joueuses et des joueurs.
- Aborder régulièrement avec d'autres entraîneur(e)s et avec les enfants et adolescent(e)s les questions portant sur les actes déplacés et les abus sexuels – le sujet n'est ainsi plus tabou et les joueuses et les joueurs remarquent que l'entraîneur(e) est sensibilisé(e) à ces questions.
- Encourager les parents à collaborer.



**SERVICE D'URGENCE ET DE CONSEIL PAR TÉLÉPHONE
POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS: 147**

Conseils aux entraîneurs et clubs **058 618 80 80** Conseils aux parents **058 261 61 61**

Un service de conseils de Pro Juventute pour toutes les personnes impliquées dans le monde du football. 24 heures sur 24 et 365 jours par an, gratuit, confidentiel et professionnel.



Informations

Livre Laura et Simon

Ce livre raconte l'histoire de deux enfants qui s'inscrivent dans un club de football. L'Association Suisse de Football (ASF) entend présenter aux enfants ce nouveau monde du football qu'ils vont découvrir et expliquer aux parents tout ce que le football peut apporter à leurs enfants. Les clubs de l'ASF pourront commander gratuitement le livre «Laura et Simon à la découverte du football» via clubcorner.ch. Les enfants recevront ce livre comme cadeau de bienvenue lors de leur inscription.

Les insignes du football des enfants ASF

Les insignes du football des enfants ASF posent une importante pierre angulaire dans la philosophie de formation du concept ASF du football des enfants. Ils sont une validation des étapes d'apprentissage des jeunes footballeuses et footballeurs. Les entraîneurs/-es doivent délivrer l'insigne à chaque enfant qui s'est entraîné régulièrement et avec un engagement total.

Les trois insignes se nomment «Footeux» pour la catégorie G, «Dribbleur» pour la catégorie F et «Artiste du ballon» pour la catégorie E.

Après le passage des tests avec succès, les enfants reçoivent leur carte de membre personnelle du football des enfants ASF et l'insigne respectif. Celui-ci peut être collé à la place prévue dans la page du livre «Laura et Simon».

Mobilesport

Au cours de ces dernières années, beaucoup d'informations ont été publiées s'adressant aux entraîneur(e)s de différents sports. Des sujets mensuels spécifiques à chaque sport (par exemple le football, le ski, l'unihockey) sont abordés. Cependant, la plupart des questions se concentrent sur des contenus qui peuvent être utilisés indépendamment ou à travers les disciplines sportives, reflétant ainsi l'approche multidimensionnelle de J+S-Sport des enfants.

Sur mobilesport.ch, vous trouverez, en plus des thèmes mensuels, de nombreux autres documents utiles (p. ex. des leçons d'introduction) et des vidéos. Cela vaut la peine de jeter un coup d'œil à cette plateforme en ligne!



Supports / Sources

Supports

Sur le site internet www.football.ch vous trouvez plusieurs documents qui vont vous aider dans votre travail quotidien comme entraîneur(e)s du football des enfants. Vous trouverez également d'autres informations utiles sur les sites internet suivants :

www.clubcorner.ch

Support logiciel pour les clubs, les entraîneur(e)s et les arbitres

www.jeunesseetsport.ch

Site internet de jeunesse et sport

www.mobilesport.ch

La plate-forme suisse en ligne pour l'enseignement du sport et l'entraînement

Sources

Dössegger, A., Varisco, J. (2010): J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen, Magglingen: Bundesamt für Sport (BASPO)

Kern, R., Papilloud, J-J., Furger, C., Mangiarratti, A., Truffer, B., (2015): Football des enfants – Théorie et Pratique, Association Suisse de Football

Photos: Keystone – ATS





Impression

Être entraîneur/-e de football – la TRAINER BOX t'aidera!

Direction de projet: Dominik Müller,
Association Suisse de Football (ASF)

Rédaction: Sonja Brunschwiler, TEXTARBEIT

Auteur(e)s: Raphael Kern, Jean-Jacques Papilloud,
Reto Gertschen, Dominik Müller, Bruno Truffer,
Manlio Bulgheroni, Joy Lara Walker, Matthias Krummen

Photos: Keystone

Illustrations: Rolf Imbach

Layout/Conception: ASF

Impression: Jordi AG, Belp

Édition: 2022

Tous droits réservés. Toute reproduction ou diffusion, en tout ou partie, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur sous réserve de mention de la source.

