

Ma préparation Mon intervention

Catherine Theunissen



Qu'est-ce qu'une séance ?

- Temps consacré à une activité, à la pratique.
- Trois parties :
 - 1. Préparatoire** : mise en train, échauffement, préparation à l'activité
 - 2. Fondamentale** : corps de séance
 - 3. Finale** : retour au calme, stretching, débriefing
- Fil conducteur



Pourquoi préparer sa séance ?

- **Cohérence** : réflexion par rapport aux objectifs
- **Gestion du temps** : réflexion pré-interactive et décisions principales déjà prises → davantage de temps pour la pratique
- **Efficacité** : Organisation prévue et transitions prévues, aspects importants ciblés
- **Anticipation** : Eviter les problèmes



Quels sont les objectifs principaux de l'intervention de l'entraîneur ?

- Contexte (enfants, adultes, loisirs,...) –
3 objectifs principaux
- **Plaisir**
- **Développement** moteur (HM), physique (F, v, coordination,...), cognitif (règlement, connaissances du jeu,...), psychologique (émotions) et/ou social (coopération, fair-play,...)
- **Performance**



Qui fixe les objectifs ?

- Entraîneur en relation avec les différentes parties impliquées (projet commun, partagé par l'ensemble des acteurs)
- Club, comité - Philosophie
- Parents
- Joueurs

Quels types d'objectifs fixer ?

- Objectifs généraux
 - Sens large du terme
 - Former un joueur, augmenter la charge de travail, augmenter la cohésion, remporter le championnat,...
 - Divisible en objectifs plus ciblés et précis
- Objectifs opérationnels
 - Objectifs intermédiaires
 - Plus facilement mesurables
 - Vérification du niveau d'atteinte des objectifs



En fonction de quoi fixer ses objectifs ?

- Identifier les habiletés à développer
- Identifier les caractéristiques des joueurs
- Analyser la situation et le contexte de travail (infrastructures, matériel,...)
- Etablir les priorités



Les objectifs dans le temps

- **Court terme** : à atteindre au bout d'une séance ou d'un cycle de trois séances (limiter le phénomène de grappe autour du ballon, améliorer la technique du duel 1c/1, améliorer la technique de passe, ne plus avoir peur du duel,...)
- **Moyen terme** : 3-6 mois (maîtriser les fondamentaux de la défense 3-3, gérer efficacement les situations de 2c/1,...)
- **Long terme** : 1 saison (être capable de prendre l'avantage sur le jeu de transition,...)
- **Très long terme** : Développement du sportif sur l'ensemble de sa carrière (rejoindre l'équipe nationale)



A quoi penser pour préparer ?

La préparation dépend toujours du travail et de l'analyse réalisés en amont

- Le déroulement de la séance (les moments importants)
- Le choix des tâches (lien entre eux, fil conducteur)
- La prévision de l'organisation (groupes de 2, 3, 4 – circuit – vagues – ateliers - ...)
- La sécurité
- Les styles d'enseignement (visuel, auditif, kinesthésique et réflexif)
- Le choix des informations (consignes, critères de réussite,...)
- La gestion du groupe
- Les aspects administratifs (communication horaires, carte médicale,...)



Jouer sur les contraintes

- Les paramètres du jeu : n joueurs, espace, matériel, règles
- La forme de situation : Jeu à thème, jeu dirigé, exercice, situation ludique
- Les rapports de forces : Att/Déf, crise de temps, consignes, défis, contrats, gages
- L'activité réflexive en recherchant des solutions individuelles/collectives : questions, aménagement (aides, joker, joueur en +, ...)



Déroulement d'une séance

- Etablir des routines – Rigueur et plaisir – Eduquer à bien s'entraîner
 - Mot d'introduction
 - Echauffement
 - Musculation, gainage, proprioception
 - Entraînement
 - Retour au calme
 - Débriefing



Mots clés

V**A**loriser

Contrainte

Jeu à **T**hème

Régulat**I**on

Moti**V**ation

F**I**che

AI**T**ernance

R**E**ssource

Mais concrètement...

