

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 38 (1981)

**Heft:** 3

**Artikel:** Le rôle de l'entraîneur dans la préparation complémentaire invisible chez les jeunes footballeurs

**Autor:** Ritschard, Michel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997301>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Le rôle de l'entraîneur dans la préparation complémentaire invisible chez les jeunes footballeurs

Michel Ritschard  
 Professeur d'éducation physique  
 Instructeur ASF  
 Chargé d'enseignement à  
 l'Université Laval  
 Québec/Canada

## Introduction

Parmi les facteurs qui exercent une influence sur la performance sportive, certains sont considérés comme variables, c'est-à-dire susceptibles d'être améliorés et développés s'ils sont placés dans un processus d'entraînement.

On peut les classer en différentes catégories: l'efficacité technique, l'intelligence tactique, la condition physique générale et spécifique, le niveau de la préparation psychologique et même l'influence du milieu social de l'athlète. *Bouchard* (1973) relève que d'autres facteurs complémentaires tels l'échauffement, l'alimentation, le repos, la relaxation, l'équipement, la récréation, le travail et les loisirs exercent aussi une influence plus ou moins grande sur la performance.

Si ces facteurs variables peuvent être modifiés par l'entraînement courant, plusieurs spécialistes de la préparation sportive, *Molet* (1963), *Fauconnier* (1963), *Vanek* (1970), *Garel* (1974), *Frantz* (1975), *Teodorescu* (1977), sont d'accord avec *Bouchard* qui constate qu'une forme d'entraînement «spécial», dit «entraînement invisible», est un complément primordial pour le développement et l'amélioration de

ces facteurs. *S. Kovacs*, le sélectionneur de l'équipe roumaine, soutient même que cet entraînement «invisible» est aussi important dans le football que l'entraînement courant.

Les systèmes d'entraînement actuellement utilisés sont confrontés à ce que *Frantz* appelle un entraînement «total», qui est l'intensification de l'entraînement habituel sur le terrain. Cette intensification appelle des méthodes d'entraînement qui tiennent compte de l'individualisation dans les principes, mais aussi des entraînements individuels qui permettent au joueur de se préparer seul à la performance. Si ces méthodes tiennent compte des aspects techniques, tactiques et physiques, elles prennent également en considération d'autres facteurs qui, comme nous l'avons déjà dit, peuvent influencer considérablement la performance et la formation à long terme du jeune joueur, c'est-à-dire l'alimentation, l'hygiène de vie, la manière de vivre, les soins corporels etc. Face aux principes de l'entraînement «total», dans un programme général d'entraînement, ces derniers facteurs, qui rentrent dans la formation sportive complémentaire, doivent être définitivement en harmonie avec les aspects technico-tactiques et physiques (voir tableau 1).

Tableau 1: Programme général d'entraînement pour joueurs en phase d'apprentissage

Préparation sportive		
Préparation physique	Formation technico-tactique	Formation sportive complémentaire
Amélioration des qualités motrices de base	Amélioration et perfectionnement des habiletés techniques pures	Formation intellectuelle
Réactions motrices	Idem, en situations jouées individuelles et collectives	Formation psychologique
- perception	Combinaisons de jeu analytiques et sous formes globales	Préparation sportive
- vitesse		Développement des connaissances générales, sportives, professionnelles et humaines
- mobilité-agilité		-----
Stimulation et amélioration des qualités organiques	Jeu à tous les postes	Entraînement théorique
«Renforcement» musculaire pour le contact	50 à 60%	Entraînement complémentaire invisible
Développement musculaire		- théorique
20 à 30%		- pratique
		Entraînement mental
		<b>Formation de l'homme par le sport</b>
		20 à 25%
<b>Buts:</b> 1. Formation de l'athlète    2. Préparation à la compétition		

### Qu'est-ce que la préparation complémentaire invisible

Elle signifie que le rôle de l'entraîneur ne s'arrête pas seulement à la préparation physique, à la mise en condition du joueur ainsi qu'aux définitions des tâches tactiques le jour du match, mais qu'il est beaucoup plus large et complexe. Elle ne concerne pas seulement le terrain, mais également, en dehors du contexte habituel d'entraînement, ce qui peut se passer alentour.

Cette préparation est une dimension de l'entraînement «total», qui se fait en dehors du contexte habituel de l'entraînement et de la compétition. Elle est appliquée par le joueur lui-même, sans la présence de son entraîneur, même si celui-ci a rédigé un plan de préparation.

Elle ne peut se concevoir – pas plus que l'entraînement courant d'ailleurs – comme un moment isolé et mis entre parenthèses de la vie du jeune joueur. Au contraire, son existence toute entière doit être axée sur l'activité afin de répondre à ses exigences.

L'étude que nous présentons a pour but de cerner l'intervention de l'entraîneur dans son rôle face à la formation sportive des jeunes joueurs et, plus particulièrement, à ce qui touche à la «préparation complémentaire invisible».

### Points de vue des entraîneurs

Dans le domaine de l'entraînement, plus particulièrement en football, les considérations, bien que nombreuses, sur la «préparation complémentaire invisible» ont souvent été émises sur des bases empiriques, mais elles ont été souvent expérimentées, pratiquement, par les «hommes de terrain»: les entraîneurs.

Ainsi, *Frantz, Kovacs, Garel, Heddergott, Miljanic, Hidalgo, Herbin, Mantula*, tous entraîneurs renommés, affirment que, tout particulièrement en ce qui concerne la formation des jeunes, la préparation individuelle est aussi importante que la préparation collective. Cette préparation individuelle concerne aussi bien l'amélioration technico-tactique, le développement des qualités physiques, que la formation sportive complémentaire.

*Schroeder et Hergesell* (1973), de la RDA, par exemple, appliquent systématiquement, dans leur programme de développement pour jeunes de 8 à 9 ans, une formation sportive complète. Le joueur reçoit un programme individuel pour l'entraînement «invisible» à la maison. Le travail technique individuel, l'apprentissage tactique, l'étude des lois du jeu, certains principes alimentaires, de repos etc. figurent également dans le plan d'entraînement.

Les Soviétiques *Prokhorova et Recheten* (1975) vont même plus loin: ils recommandent que les jeunes sportifs s'intéressent et soient sensibles aux sciences et aux arts. Ainsi le jeune athlète doit-il être en mesure d'apprécier la musique, la danse et le théâtre. Pour eux, l'apprentissage d'un sport doit influencer tout le développement de l'individu, et ce à tous les points de vue.

Selon *E. Vogel*<sup>1</sup>, les joueurs doivent être des «étudiants» et pas seulement des sportifs étroits d'esprit. Il faut dialoguer avec eux, leur expliquer l'influence des différents facteurs de la performance et comment les entraîner. Pour lui, cette sensibilisation à la performance sportive devrait se faire progressivement à partir de 9 ans déjà.

Bien que plusieurs expériences aillent dans ce sens dans plusieurs pays, qui obtiennent actuellement d'excellents résultats à l'échelle mondiale avec leurs équipes juniors également (Argentine, Angleterre, Allemagne fédérale, France, Italie, URSS etc.), nous constatons malheureusement que beaucoup trop d'entraîneurs négligent ou ignorent cette approche nouvelle de l'entraînement sportif «total». Un sondage récent fait en Suisse<sup>2</sup> auprès d'entraîneurs de football rapporte que 48 pour cent de ceux-ci n'ont jamais parlé des problèmes de l'alimentation à leurs joueurs.

Pourtant, à la lecture de ces considérations, il est certainement permis de croire que la «préparation sportive complémentaire invisible» est nécessaire et que les entraîneurs de très haut niveau aussi bien que ceux qui travaillent au niveau de la formation des jeunes ont intérêt à l'appliquer.

### Cadre technique de la préparation complémentaire invisible

Avant d'analyser les méthodes d'entraînement et d'enseignement qui sont utilisées dans la «préparation complémentaire invisible», nous proposons un cadre théorique pour de jeunes joueurs en phase d'apprentissage. Il s'appuie sur quatre ensembles formés par des facteurs susceptibles d'être «travaillés» en «préparation invisible».

Le modèle théorique du tableau II est composé de facteurs qui exercent des influences plus ou moins fortes sur la performance, mais qui peu-

<sup>1</sup> *Vogel E.*: Entraîneur-instructeur ASF et FIFA: entretien personnel, juin 1979

<sup>2</sup> *Biener K.*: Ernährung im Fussballsport. Revue «Jeunesse et Sport», EFGS, no 4, 1975 (résumé en français)

Tableau II: *Modèle du cadre théorique de la préparation complémentaire invisible*

<b>A. Ensemble</b> <b>Hygiène de vie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Alimentation</li><li>– Repos, sommeil</li><li>– Hygiène corporelle</li><li>– Loisirs</li><li>– Alcool, tabac</li><li>– Dopage</li></ul>
<b>B. Ensemble</b> <b>Régime de vie sportive (Rvs)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Soins</li><li>– Récupération, relaxation</li><li>– Equipement</li><li>– Préparation du match</li><li>– Vie sexuelle</li></ul>
<b>C. Ensemble</b> <b>Formation pratique individuelle (Fpp)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Condition physique générale et spécifique</li><li>– Préparation technico-tactique</li><li>– Entraînement des joueurs blessés</li></ul>
<b>D. Ensemble</b> <b>Formation intellectuelle, sportive et professionnelle (Fi)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Règles de jeu, lois, arbitrage</li><li>– Préparation physique</li><li>– Formation technique et tactique</li><li>– Préparation psychologique</li><li>– Principes d'équipe</li><li>– Formation professionnelle</li></ul>

vent agir également directement sur la préparation sportive du joueur dans sa formation. On peut donc comprendre que cette structure théorique soit «bâtie» sur la formation du joueur dans le but de le préparer à une performance au niveau de l'élite, sans négliger son développement d'homme. Pour cette raison, nous pensons que, durant la phase d'apprentissage, ces quatre ensembles agissent les uns sur les autres et exercent une influence sur la formation du joueur et, à plus ou moins brève échéance, sur sa préparation à la performance sportive.

Si plusieurs facteurs du modèle peuvent être «traités» de la même façon dans presque tous les sports, d'autres au contraire doivent l'être spécifiquement, en rapport et en fonction de l'activité. Par exemple, l'hygiène corporelle, les loisirs, le dosage ou encore la relaxation peuvent être abordés de la même façon, aussi bien avec des joueurs de football, des joueurs de handball, ou même avec des athlètes de sports individuels. Par contre, l'alimentation, la préparation au match, tout ce qui touche à la formation pratique individuelle doit être considéré comme spécifique au football.

Dans notre modèle, nous reconnaissons deux types de facteurs:

*Les facteurs à influence directe*, c'est-à-dire qui peuvent influencer le joueur déjà dans ses premières performances.

*Les facteurs à influence indirecte*, c'est-à-dire qui peuvent influencer, d'une certaine façon et à plus long terme, le comportement du joueur dans sa vie sportive et même au plan de sa santé.

Afin que cette étude constitue une approche pratique opérationnelle, nous les regrouperons comme suit:

*Facteurs pratiques:*

- formation pratique individuelle

*Facteurs théoriques:*

- alimentation
- repos-sommeil
- loisirs
- soins
- récupération-relaxation (surtout en période de haute performance)
- équipement
- préparation au match

Nous devrions enfin, par un enseignement progressif des facteurs de l'ensemble «Formation intellectuelle, sportive et professionnelle», augmenter les connaissances sportives du jeune joueur et, par là, ses chances de succès dans la vie sportive et extra-sportive.

## La préparation pratique individuelle «invisible»

Les séances d'entraînement consacrées aux habiletés motrices, dans les sports collectifs, se font presque toujours dans le cadre du contexte courant, c'est-à-dire en utilisant les installations mises à disposition par le club. Elles sont planifiées et, en général, dirigées et contrôlées par l'entraîneur.

Dans le cadre de l'entraînement moderne, l'individualisation exige une forme d'organisation indispensable. Le joueur travaille seul les exercices spéciaux en fonction de ses particularités et de celle de la préparation sportive. *Teodorescu* (1977) confirme l'importance de cette méthode dans le jeu collectif et révèle «qu'aujourd'hui, elle est unanimement reconnue par les théoriciens, les praticiens et les sportifs».

Dans la «préparation individuelle complémentaire invisible», on observe le même principe que dans l'entraînement individuel, mais hors du contexte habituel, c'est-à-dire qu'il est effectué par le sportif lui-même, sans entraîneur. Cette forme de préparation complémentaire peut être fixée en dehors du plan général d'entraînement, concrétisant le désir du joueur de s'améliorer ou simplement par plaisir.

Devant les exigences de la programmation, la préparation individuelle «invisible» est prévue dans le cycle d'entraînement. Ce plan spécial individuel doit être rédigé par l'entraîneur d'entente avec le joueur. L'accent sera porté sur l'acquisition des facultés technico-tactiques simples portant sur la relation joueur-ballon. La préparation physique individuelle «invisible» à domicile ou dans une salle de condition physique devra aussi être planifiée très systématiquement.

Dans ces plans, les exercices, leur organisation, le dosage du travail, les répétitions, la quantité, les charges etc., devront être indiqués par écrit. En raison de ce qui précède et en accord avec plusieurs spécialistes de la formation des footballeurs, nous recommandons que la préparation complémentaire «invisible» systématique débute, pour les joueurs d'élite, dès l'âge de performance, aux environs de 14 ans. Il est évident qu'une première sensibilisation est indispensable, chez les jeunes, durant la phase d'initiation déjà, mais elle devrait être faite de façon moins systématique et mieux adaptée à l'intérêt, à la disponibilité et à la motivation.

Dans notre programme de formation, la «préparation pratique invisible» avec accent sur les habiletés motrices aura comme buts importants:

- le renforcement technico-tactique
- l'amélioration des qualités physiques

## Le renforcement technico-tactique

C'est surtout le renforcement technico-tactique qui est important chez les jeunes. Il faut développer «l'amour» entre le joueur et le ballon (relation joueur-ballon). Plusieurs formes de jeux entre amis et plusieurs types d'exercices à faire seul sont reconnus et efficaces. Cela permet au joueur de toucher les gestes qu'il n'a pas l'occasion d'exécuter à l'entraînement. C'est, en quelque sorte, un affinement technique effectué en pleine liberté d'expression, à la maison, dans la nature, sur un terrain, dans une salle etc. Progressivement et selon le geste ou l'action à développer, le travail sera planifié par l'entraîneur, qui définira les tâches susceptibles d'automatiser et de fixer les habiletés technico-tactiques individuelles de base. Nous pensons surtout à la familiarisation avec le ballon, à la maîtrise en situation de jeu et en vitesse de mouvement. L'ancien international italien *Mazzola*<sup>1</sup> (1972) confirme le bien-fondé de cette approche individuelle quand il écrit: «Il est indispensable de maîtriser à la perfection la balle et ceci très tôt dans la formation. Aussi, dans mon apprentissage, après avoir joué le samedi avec mon équipe, j'allais assister le dimanche après-midi à un match intéressant entre deux grandes équipes. Alors j'étudiais attentivement la technique individuelle de chacun des joueurs et j'assimilais les astuces les plus subtiles, les feintes, les tirs, les dribbles etc. De retour chez moi, dans la cour de ma maison, je jouais librement avec mon ballon pour imiter les grands joueurs et je perfectionnais ma technique. Pour moi, ce jeu n'était que passion pour le football.»

*Hidalgo*<sup>2</sup> (1978) appelle cela le «football sauvage», fait de liberté, de spontanéité et qui constitue un véritable retour aux sources, un retour peut-être indispensable. Pour lui, cette formation naturelle, délaissée actuellement, était rudement efficace, tout en étant peut-être dangereuse et anarchique. Pour éviter les dangers de ce football «sauvage», pourquoi pas un entraînement «créatif» (problème à résoudre)? Le joueur «automatise» les gestes que l'entraîneur lui demande de répéter après explication et démonstration.

D'autres exemples et recherches témoignent de l'utilisation de cette approche individuelle et «libre» dans la formation technico-tactique. Malheureusement, à notre connaissance, cette méthode ne s'utilise plus ou pas suffisamment. Trop peu d'entraîneurs sensibilisent les jeunes à

<sup>1</sup> *Mazzola S.*: Apprenez le football avec Mazzola, p. 46

<sup>2</sup> *Hidalgo M.*: Football en liberté, p. 15-17.

cette forme d'apprentissage. Pourtant, les joueurs ne demandent qu'à s'entraîner, même seuls à la maison. Nous ne pouvons donc que recommander la «préparation complémentaire invisible» pour le renforcement technique, en insistant sur l'élaboration d'un plan «conseil» pour les jeunes joueurs.

#### *L'amélioration des qualités physiques*

Au niveau du développement des qualités physiques, il semble bien que l'«entraînement invisible» soit devenu systématique pour la mise en condition générale, l'amélioration des qualités physiques spécifiques ou particulières (force musculaire, souplesse, vitesse); plusieurs entraîneurs remettent maintenant des plans individuels à leurs joueurs.

Ainsi, *Thiffault et Perchat* (1979) utilisent avec l'équipe de hockey sur glace de l'Université Laval le microcycle d'entraînement pour la préparation physique des joueurs. Ils reçoivent, en fonction de leurs particularités athlétiques et physiques, un programme spécifique pour l'amélioration des qualités organiques et musculaires conçu dans le processus de la planification de l'entraînement. Il s'exécute individuellement dans une salle de condition physique, au pavillon des sports de l'Université.

Plus près de nous, en Suisse, certains clubs (Grasshoppers, Sion) utilisent cette méthode «individuelle» durant la pause hivernale pour l'amélioration et le développement musculaire des jeunes joueurs en phase de formation.

Chaque joueur reçoit son programme spécifique et, en fonction des exercices qu'il a à faire à la maison ou dans des salles de condition physique, il s'entraîne pour développer sa musculature et améliorer sa souplesse. Cette préparation individuelle à long terme est suivie réguliè-

rement et rigoureusement par un grand nombre de joueurs. Et elle porte ses fruits: les équipes juniors de ces clubs sont très souvent championnes dans leur catégorie et les équipes seniors sont formées de jeunes venant presque tous de «l'école» de football de club.

Ce principe d'entraînement individuel «invisible» s'applique aussi au traitement de rééducation des joueurs blessés, physiquement ou moralement. Bien que la rééducation se fasse individuellement, cette thérapie nécessite toutefois une ligne de conduite bien arrêtée et l'application stricte d'un programme établi par l'entraîneur et/ou le médecin du club, par l'entraîneur et/ou un psychologue (technique de relaxation).

Par ces brèves données expérimentales, nous avons voulu souligner que ce type d'entraînement invisible est appliqué au football d'une façon scientifique et systématique, surtout s'il s'agit de la préparation physique et du développement des qualités athlétiques spécifiques. Bien entendu, un exercice prévu pour l'amélioration de la vitesse d'exécution avec le ballon ne peut que renforcer, également, l'habileté technique. Enfin, n'oublions pas que dans la méthodologie de l'entraînement invisible, l'échauffement doit aussi être pris en considération et il devra également être indiqué.

### **L'enseignement des éléments théoriques de la formation<sup>1</sup>**

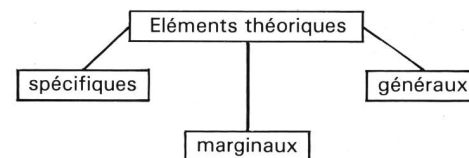
Chacun sait que l'enseignement de ces éléments fait partie intégrante des méthodes

<sup>1</sup> Quelques éléments de ce chapitre se trouvent aussi dans la revue «L'entraîneur», nos 3, 4, 5/1977 et 1, 2/1978, Fleury-édition

d'intervention de l'entraîneur ou de l'éducateur-entraîneur. Dans cet enseignement, surtout pour favoriser et pour sensibiliser le jeune athlète à l'«entraînement invisible», l'entraîneur utilisera des moyens efficaces et variés. Ces méthodes doivent être adaptées à l'individu, à son intérêt, mais également en fonction des thèmes et des facteurs traités. Avant de rentrer dans le vif du sujet, rappelons encore une fois qu'il ne faut pas abuser inutilement de cette approche théorique, c'est-à-dire de grandes explications et de longues plaidoiries pour faire comprendre certains points essentiels, dans la formation des jeunes surtout.

Sur la base d'un plan de formation, nous présentons la démarche pédagogique de cette méthode d'enseignement.

#### **Classification des éléments théoriques**



##### *A. Eléments théoriques spécifiques (ETS)*

Eléments concernant exclusivement les domaines propres à l'enseignement de l'activité:

1. Préparation physique
2. Entraînement technico-tactique
3. Assimilation tactique
4. Rôle des joueurs dans le jeu
5. Préparation du match

##### *B. Eléments théoriques marginaux (ETM)*

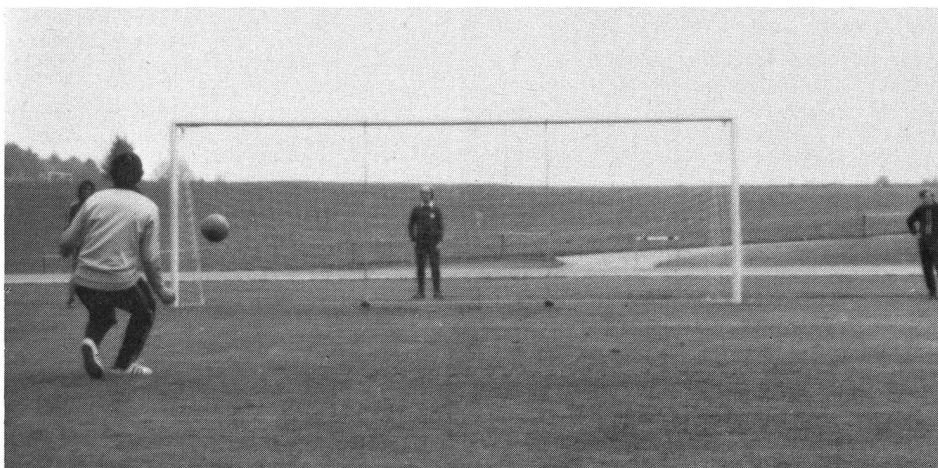
Eléments concernant les domaines annexés de l'activité:

1. Régime de vie
2. Soins sportifs
3. Alimentation
4. Règles du jeu, arbitrage
5. Entraînement autogène
6. Comportement collectif

##### *C. Eléments théoriques généraux (ETG)*

Eléments concernant les domaines auxiliaires de l'activité, mais pouvant avoir une incidence sur le rendement (performance):

1. Hygiène de vie (santé)
2. Connaissances générales des principes d'entraînement
3. Connaissances générales physio-psychologiques
4. Connaissances générales culturelles
5. Connaissances générales professionnelles



### Descriptif des éléments théoriques (Tableau III)

A. Éléments théoriques spécifiques	B. Éléments théoriques marginaux	C. Éléments théoriques généraux
<p>1. <i>Préparation physique</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- facteurs de la valeur physique: comment les entraîner et quand?</li> </ul>	<p>1. <i>Régime de vie</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hygiène personnelle, douche</li> <li>- équipement, tenue</li> <li>- récupération, relaxation</li> </ul>	<p>1. <i>Hygiène de vie</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sommeil, loi des 10 heures</li> <li>- repos, loisirs</li> <li>- alcool, tabac</li> </ul>
<p>2. <i>Entraînement technico-tactique</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- connaissance des principes</li> <li>- méthodes d'enseignement</li> <li>- analyse, observation</li> </ul>	<p>2. <i>Soins sportifs</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- blessures, traitements</li> <li>- médecine</li> <li>- soins, massage, sauna</li> </ul>	<p>2. <i>Connaissances générales des principes d'entraînement</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- expliquer le pourquoi</li> <li>- étapes de l'apprentissage</li> </ul>
<p>3. <i>Assimilation tactique</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre conscience du jeu de l'adversaire</li> <li>- disposition vis-à-vis de l'adversaire</li> </ul>	<p>3. <i>Alimentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- diététique générale</li> <li>- comment se nourrir avant et après le match</li> <li>- importance de la boisson</li> </ul>	<p>3. <i>Connaissances générales physiopsychologiques</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fonctionnement de notre corps</li> <li>- approche psychologique</li> </ul>
<p>4. <i>Rôle du joueur dans le jeu</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fonctions sur la tension</li> <li>- disposition sur le terrain</li> </ul>	<p>4. <i>Règles de jeu</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- connaissances des règles</li> <li>- esprit, fair-play</li> <li>- rôle de l'arbitre</li> </ul>	<p>4. <i>Connaissances culturelles générales</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sensibilisation aux autres sciences, arts etc.</li> </ul>
<p>5. <i>Préparation des matches</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vie des jours précédents</li> <li>- échauffement</li> <li>- concentration, attention</li> </ul>	<p>5. <i>Entraînement autogène</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- importance de l'entraînement</li> <li>- entretien physique</li> <li>- se prendre individuellement en charge</li> </ul>	<p>5. <i>Connaissances générales scolaires, professionnelles</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- démontrer l'importance que révèle la formation pour l'après-football</li> </ul>
	<p>6. <i>Comportement collectif</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- relation avec l'équipe</li> <li>- devoir de joueur</li> <li>- relation avec le club</li> </ul>	

### L'enseignement des éléments théoriques en fonction du niveau d'apprentissage

Bien entendu, nous devons tenir compte, dans l'approche méthodologique (théorique et pratique), des différentes classes d'âge. Nous sommes en accord avec les spécialistes qui pensent que des jeunes de 6 à 8 ans disposent déjà de références intellectuelles pour recevoir des principes d'entraînement systématiques et progressifs. Cependant, pour ne pas embrigader le jeune dans un système «stéréotype» trop rapidement et afin de lui laisser la possibilité de s'exprimer selon son désir, nous pensons qu'il pourra recevoir ce type de formation systématique dès l'âge de 10 ans. Evidemment, cela dépend de l'activité, mais aussi des écoles où le jeune aura eu l'occasion de faire ses premières explorations. A ce niveau, même sans systématique, il aura été conseillé, guidé et encouragé dans la bonne voie, même si sa liberté intuitive aura été sa première méthode d'apprentissage. Afin d'expliquer notre propos et avant de proposer un exemple dans l'approche de cet ensei-

gnement sportif théorique, rappelons brièvement les différentes étapes et les niveaux d'apprentissage que l'on retrouve dans l'activité «football»:

(Heddergott 1976) classe ces étapes en fonction de l'âge des joueurs:

- âge de l'accoutumance (jusqu'à 8 ans)
- âge de l'acquisition des qualités de base (de 8 à 12 ans)
- âge de la performance (de 12 à 16 ans)
- âge de la haute performance (dès 16 ans)

Les types de leçons de football adaptés aux différents niveaux s'associent aux étapes d'apprentissage.

Degré

- |   |  |
|---|--|
| 1 | Leçon d'initiation – phase d'apprentissage         |
| 2 | Leçon de perfectionnement – phase de consolidation |
| 3 | Leçon d'entraînement – phase d'application         |

### Les moyens utilisés pour cet enseignement

Plusieurs moyens existent pour favoriser la compréhension de ces éléments de base, ainsi que pour sensibiliser le jeune joueur à l'importance de leur application dans la vie sportive.

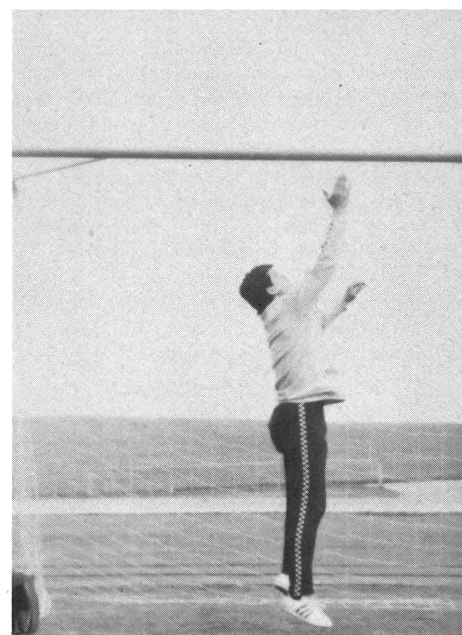
Nous évoquons les principes les plus utilisés dans le cadre d'un plan d'entraînement à long terme:

- exposé, conférence
- discussion générale
- tableau noir, tableau magnétique
- démonstration
- audio-visuel (film, vidéo, diapositives, photos, télévision, cassette)
- information libre, information par tâches (documents, lectures)
- entraînement mental

Comment?

Tableau IV: *Comment enseigner les éléments théoriques*

Exposé – conférence:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- enseignement oral, souvent magistral</li> <li>- demande une préparation structurée</li> <li>- par l'entraîneur ou par personne-ressource</li> <li>- attention continue des participants</li> </ul>
Discussion générale:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- forme plus moderne et collaboration de tous</li> <li>- échanges d'idées, question-réponse</li> <li>- principe de qualité par la participation de tous</li> </ul>
Tableau noir et magnétique:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- indispensable pour les éléments tactiques</li> <li>- ce support s'adapte aussi aux moyens ci-dessus</li> </ul>
Démonstration:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la compréhension technico-tactique suppose souvent un exemple pratique</li> </ul>
Audio-visuel:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- moyen moderne qui favorise le mieux la compréhension</li> <li>- on peut analyser des suites de séquences</li> <li>- mode d'enseignement dynamique</li> </ul>
Cassette:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nouveau moyen qui permet d'apprendre par écoute</li> <li>- s'utilise surtout pour la préparation psychologique, la motivation, la concentration et la relaxation</li> <li>- support oral important!</li> </ul>
Information par tâches:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- remise de documents à lire, à étudier, à assimiler</li> <li>- questionnaire</li> <li>- moyen important et facile à utiliser</li> </ul>
Entraînement mental:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- entraînement subvocal: se parler!</li> <li>- entraînement perceptif: observer dans son imagination</li> <li>- entraînement idéo-moteur: exécuter soi-même le mouvement</li> </ul>



#### Où?

L'information, la sensibilisation peuvent se faire au vestiaire du club, sur le terrain, en salle, au local de l'équipe, mais la réponse dépend de plusieurs facteurs dont, entre autres:

- a-t-elle lieu avant un entraînement, durant un entraînement, à la pause ou à la fin de celui-ci, avant un match?
- a-t-elle lieu dans le cadre d'un entraînement théorique spécifique?
- quelle est la durée de l'intervention?
- l'intervention concerne-t-elle un élément spécifique pratique ou théorique marginal ou encore général?
- quelles sont les conditions atmosphériques?

Nous pensons donc que l'entraîneur doit tenir compte de ces facteurs dans le choix de l'endroit où se donnera cet enseignement. Il va de soi que l'âge des athlètes est également déterminant, car l'on sait que la réceptivité est influencée par l'environnement.

Nous préconisons, pour les jeunes en phase d'initiation, les pauses des entraînements pour prodiguer les grands conseils de base de la préparation. Par contre, nous recommandons une salle accueillante pour l'éducation sportive et extra-sportive.

Pour notre part, notre expérience nous pousse à déconseiller l'utilisation des vestiaires pour cet enseignement théorique, excepté si ce n'est que pour donner quelques informations très générales sur l'organisation ou la rétroaction.

## Quand?

La réponse peut paraître évidente: chaque fois que cela est nécessaire. Pourtant, et indépendamment des impératifs du temps, il ne faut pas oublier l'aspect méthodologique de l'enseignement théorique. Pour amener le jeune athlète à progresser, il est nécessaire que les thèmes traités soient évolutifs et tiennent compte de l'intérêt du joueur, sans oublier toutefois celui du groupe. Nous prenons en exemple les théories concernant les soins sportifs. S'il est possible, avec des jeunes de 10 ans, de passer très brièvement sur le sujet et de n'aborder que certains aspects rudimentaires, il s'avérera

nécessaire d'être beaucoup plus «informatif» avec les jeunes plus âgés. Il faut donc que l'entraîneur s'adapte au degré intellectuel et au niveau d'apprentissage de ses protégés.

## Bibliographie

- Botterill C. et Orlick T.*: La revue de l'entraîneur. Association canadienne, mai 1979. Entrevues, p. 40 à 43.  
*Bouchard C., Brunelle J. et Godbout P.*: La préparation d'un Champion. Editions du Pélican, Québec, 1973, chap. 1 et 2.  
*Dietrich K.*: Le football – Apprentissage et pratique par le jeu. Vigot frère, Paris, 1978.  
*Frantz P.*: Le football. Imprimerie l'Alsace, Mulhouse, 1975, p. 129 à 147.

- Garel F.*: La préparation du footballeur. Editions Amphora, Paris, 1974, p. 291–295.  
*Gerschler W. et Schildge E.*: L'entraîneur. Revue «Jeunesse et Sport», Macolin, 1969, no 4, p. 71–74.  
*Heddergott K.H.*: Neue Fussball-Lehre. Limpert, 1976.  
*Herbin R. et Rethacker J.Ph.*: Football. R. Laffont. Editions, Paris, 1976, chap. 8.  
*Kovacs S.*: Football total. Calmann-Lévy, Paris, 1975.  
*Prokhorova M. V. et Rechetin J.N.*: L'éducation morale et sportive dépendant du genre de sport. Traduction, document, Moscou, 1975.  
*Ritschard M.*: Entraînement pour jeunes joueurs. Revue de l'Entraîneur, Suisse, 1976, nos 2, 3 et 4.  
*Schönholzer G., Weiss U. et Albonico R.*: Biologie du sport. EFGS, Macolin, 1976, p. 162–170.  
*Schroeder C.S. et Hergesell H.*: Fussballtraining mit Acht- und Neunjährigen in der SSG. Körpererziehung, Berlin, 1973, p. 475–479.  
*Teodorescu L.*: Théorie et méthodologie des jeux sportifs. Les Editeurs Français, 1977.  
*Vanek M. et Cratty B.J.*: Psychologie sportive et compétition. Editions Universitaires, Paris, 1972.

## Tableau V:

### Exemple d'un enseignement théorique chez des jeunes en phase d'initiation

#### Buts:

- donner l'envie au jeune de devenir footballeur en même temps qu'un homme en santé
- éducation par le football

- 
- ETS A 5 – initier le jeune à se préparer personnellement chez lui  
– il doit mener son échauffement à bien  
– être attentif aux consignes de l'entraîneur
- 

- ETS A 4 – explications brèves de leur rôle sur le terrain pendant le match
- 

- ETS A 2 – sensibiliser à l'efficacité des actions technico-tactiques
- 

- ETM B 1 – préparer son équipement  
– importance de la douche, hygiène
- 

- ETM B 3 – expliquer les rudiments de l'alimentation (avant le match et l'entraînement)
- 

- ETM B 6 – mettre son «individualité» au service de l'équipe  
– expliquer ce qu'il représente dans l'équipe
- 

- ETG C 1 – heures de sommeil
- 

- ETG C 5 – démontrer l'importance des devoirs scolaires
- 

## Conclusion

Il nous semble évident que, pour donner à des athlètes une formation sportive complète et les préparer à réaliser des performances optimales en compétition, l'intervenant ne peut plus limiter son enseignement à l'acquisition des savoir-faire moteurs et laisser le hasard faire le reste. Les exigences du sport actuel – ici le football – mais également celles toujours plus accusées des joueurs qui veulent se développer le plus harmonieusement possible et réaliser souvent «l'excellence» dans la performance, demandent un entraîneur maître de toute la technique de son sport, mais également de tous les principes pédagogiques de son entraînement.

La poursuite de cet objectif repose donc sur la compréhension et l'application des deux principes suivants:

1. La «préparation complémentaire invisible» est une composante indispensable des programmes d'entraînement des athlètes de haut niveau aussi bien que chez des jeunes en voie de formation.
2. Le rôle de l'entraîneur, dans la «préparation complémentaire invisible», ne vise pas seulement le perfectionnement de l'activité sportive – ici le football – mais cherche aussi à donner confiance au joueur, à l'encourager à se prendre en main et à s'améliorer personnellement.

