

# STAGE ANNUEL ÉDUCATEURS LDIR

VENDREDI 5 AVRIL

Présentation par :



# Ordre du jour

1. PRÉSENCE
2. LE MODÈLE DE JEU
3. LE MODÈLE DE JEU AU SPORT-ÉTUDE
4. SPORT-ÉTUDE (SEMAINE TYPE ET OUTILS)
5. LE JOUEUR





# PRÉSENCES



**U13F**  
 PIERRE-LUC BOUDREULT,  
 PAUL BALLARD, KEVIN  
 GEVRY-MICHAUD



**U13F**  
 MARIE-FLORENCE  
 BOUDREULT ET FLORENCE  
 VAILLANCOURT



**U14F**  
 GABRIELLE VINCENT



**U16F**  
 PHILIPPE GRAVEL



**SF**  
 SHEILA COUTURE



**U13M**  
 MARTIN AUDET



**U13M**  
 ALDO-GUTIERREZ



**U13M**  
 ANIS BEN ACHOUR ET JEAN-ROGER YELE



**U14M**  
 FRANCOIS-OLIVIER POULIN



**U15M**  
 KEVIN GEVRY-MICHAUD



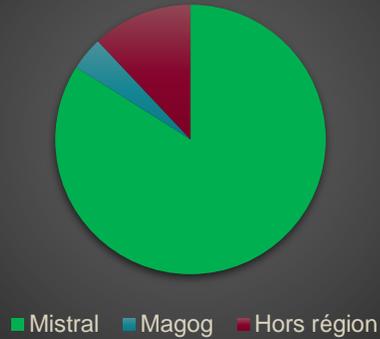
**U16M**  
 OLIVIER DOSTIE-BERGERON



**U18M**  
 MOHAMED-AMINE FASSALI

# DÉMARCHES

secondaire 1



secondaire 2



76%  
96/128

secondaire 3



secondaire 4



secondaire 5



# LE JOUEUR (dans le modèle de jeu)

LE MODÈLE DE JEU EST UN ENSEMBLE D'ACTIONS ET INTERACTIONS QUE L'ÉQUIPE VA PRÉSENTER DANS SON JEU COLLECTIF.

CE SONT DES COMPORTEMENTS QUI SE PRODUISENT RÉGULIÈREMENT ET SYSTÉMATIQUEMENT DANS LES 4 MOMENTS DU JEU. AUTREMENT DIT, LE MODÈLE DE JEU EST L'ADN DE L'ÉQUIPE.



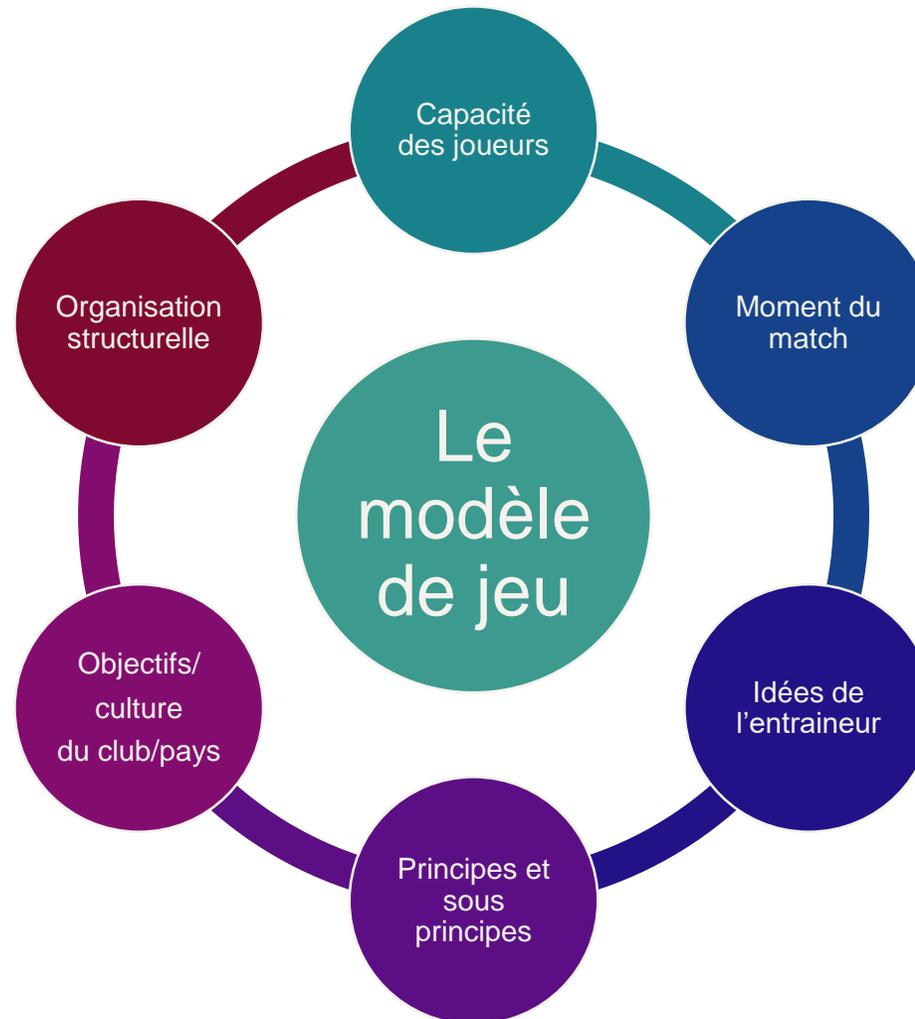
# LE MODÈLE DE JEU

D'APRÈS VOUS, QU'Est-ce QUI  
INFLUENCE LE MODELE DE JEU?



# LE MODÈLE DE JEU

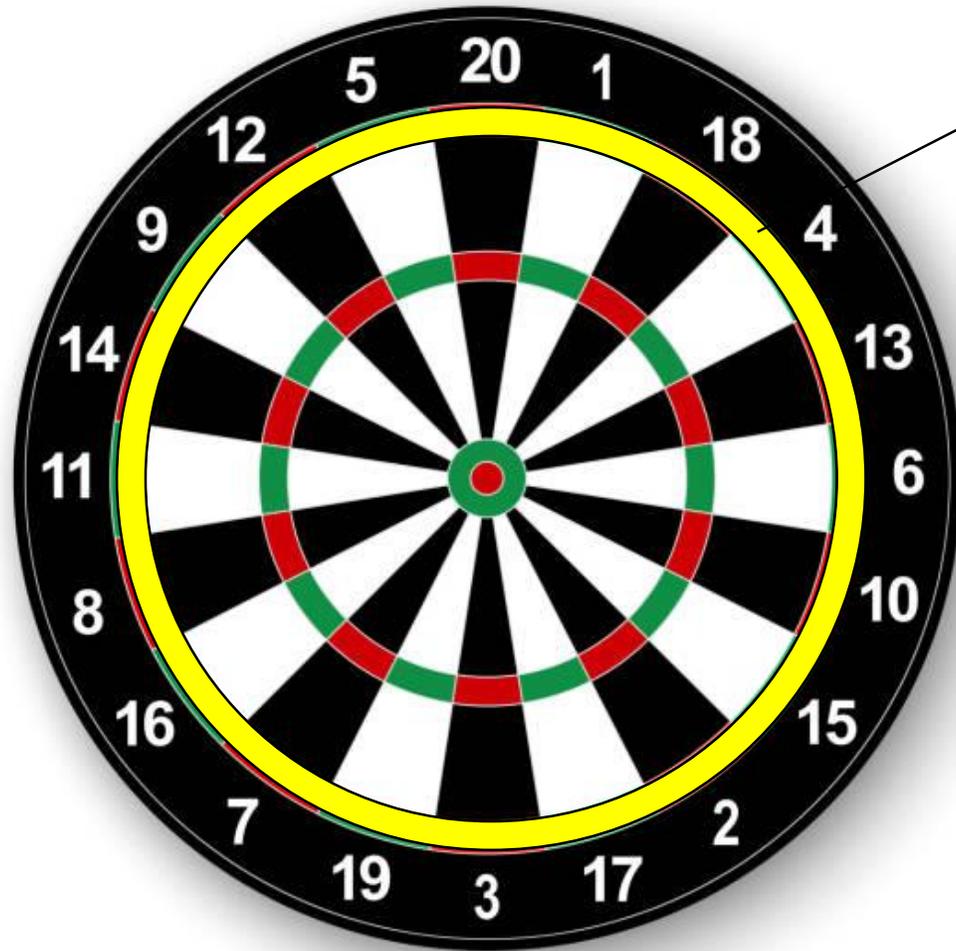
QU'EST-CE QUI INFLUENCE LE MODÈLE DE JEU?



# MODÈLE DE JEU ET PÉRIODISATION TACTIQUE

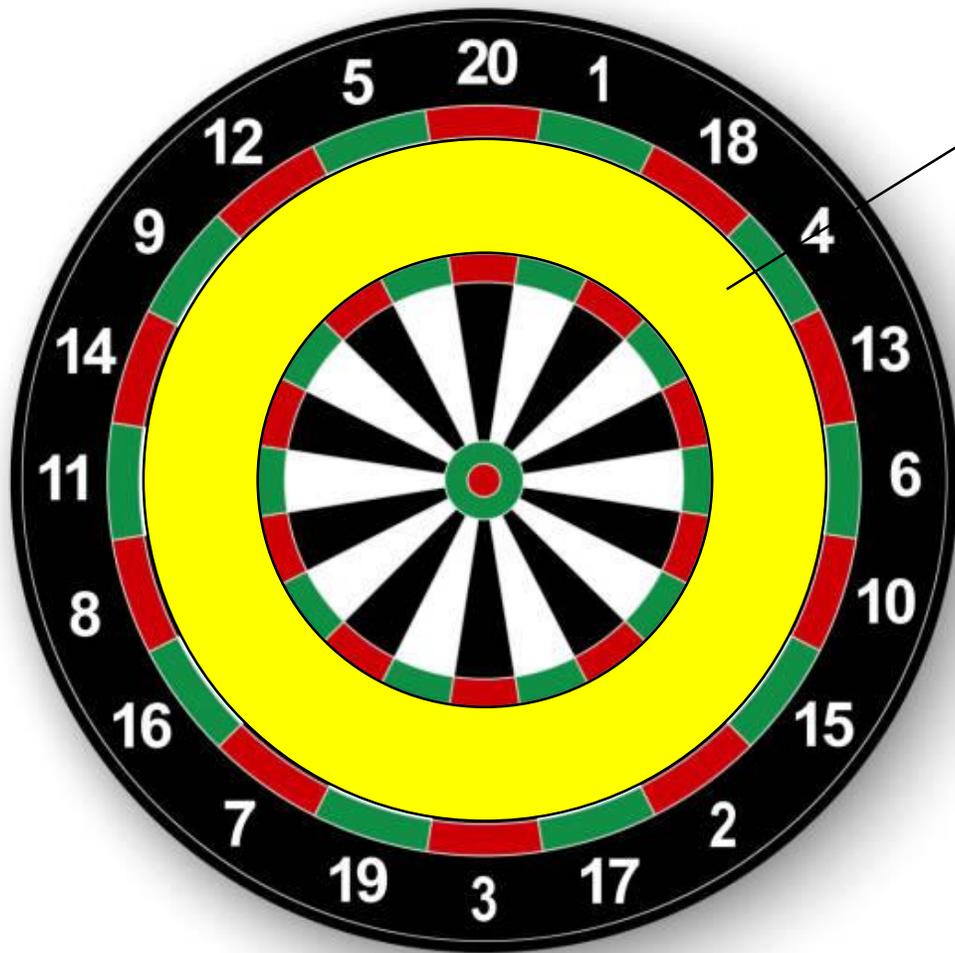


# MODÈLE DE JEU



IDÉE DE JEU : CROYANCE DE L'ENTRAINEUR

# MODÈLE DE JEU



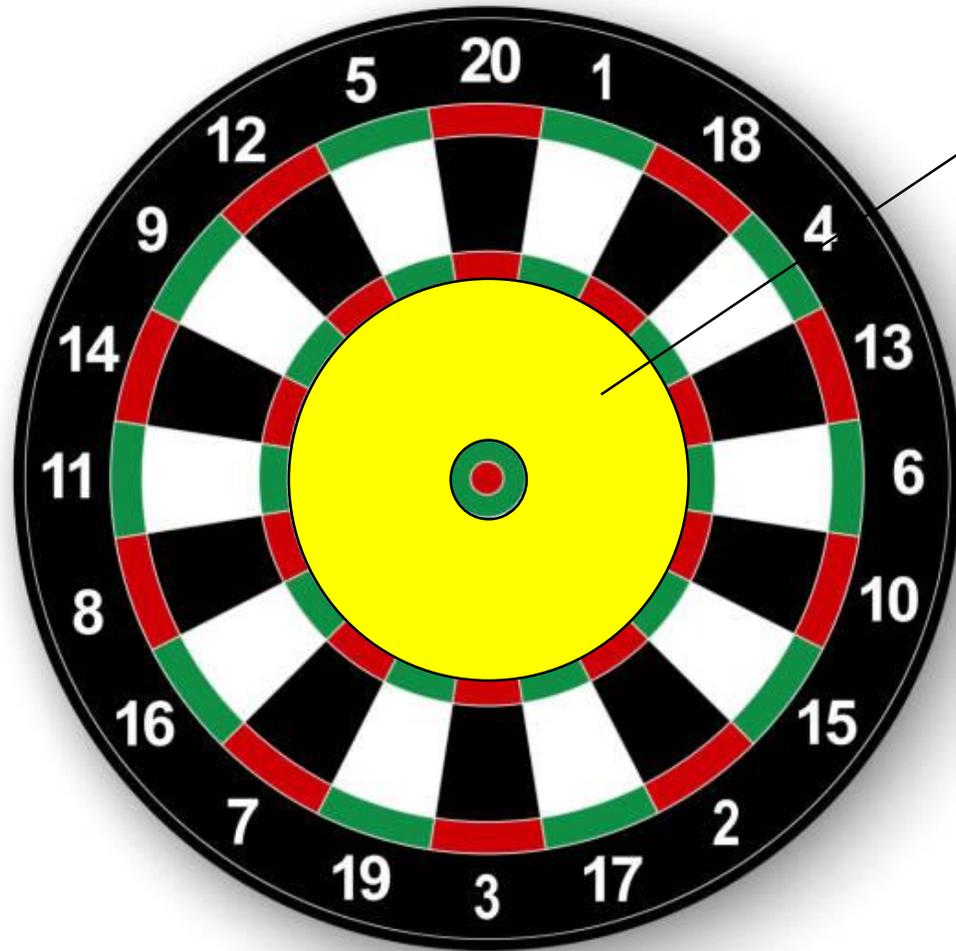
PRINCIPE DE JEU : GUIDER LE JEU

# MODÈLE DE JEU



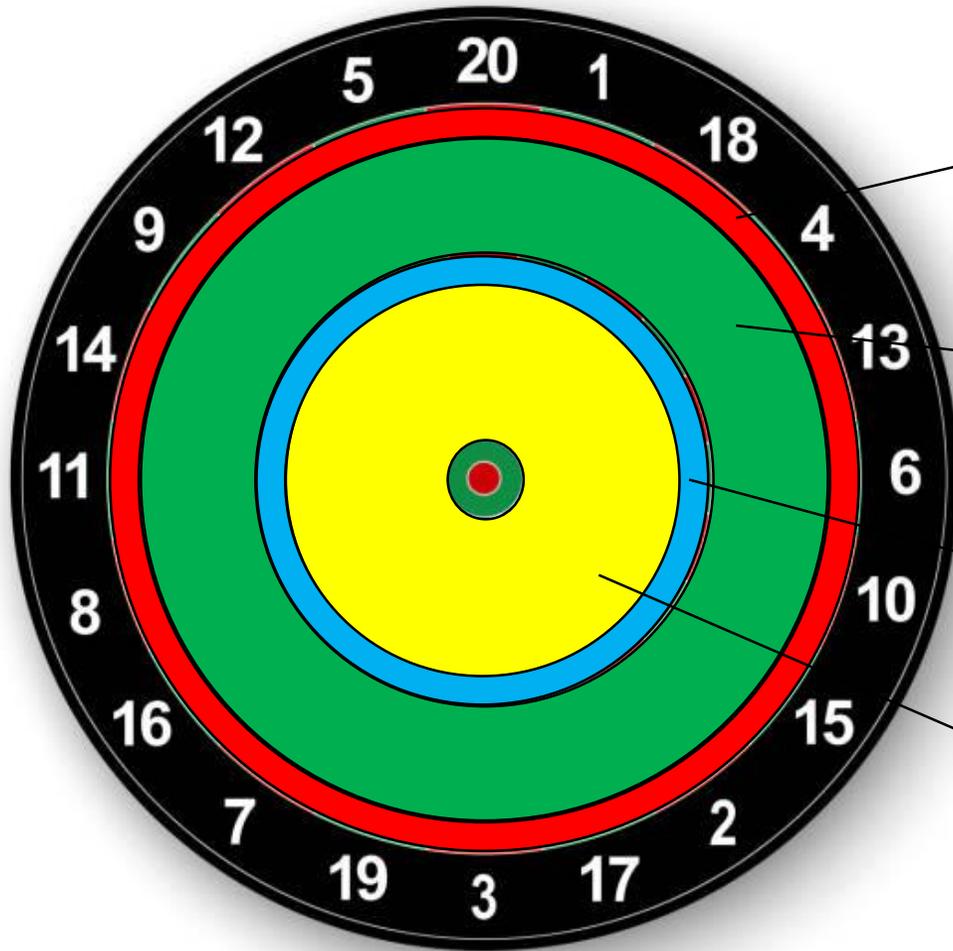
CARACTÉRISTIQUE DU JOUEUR :  
ADAPTATION?

# MODÈLE DE JEU



FORMATION/STRUCTURE DE JEU

# MODÈLE DE JEU



IDÉE DE JEU : CROYANCE DE L'ENTRAINEUR

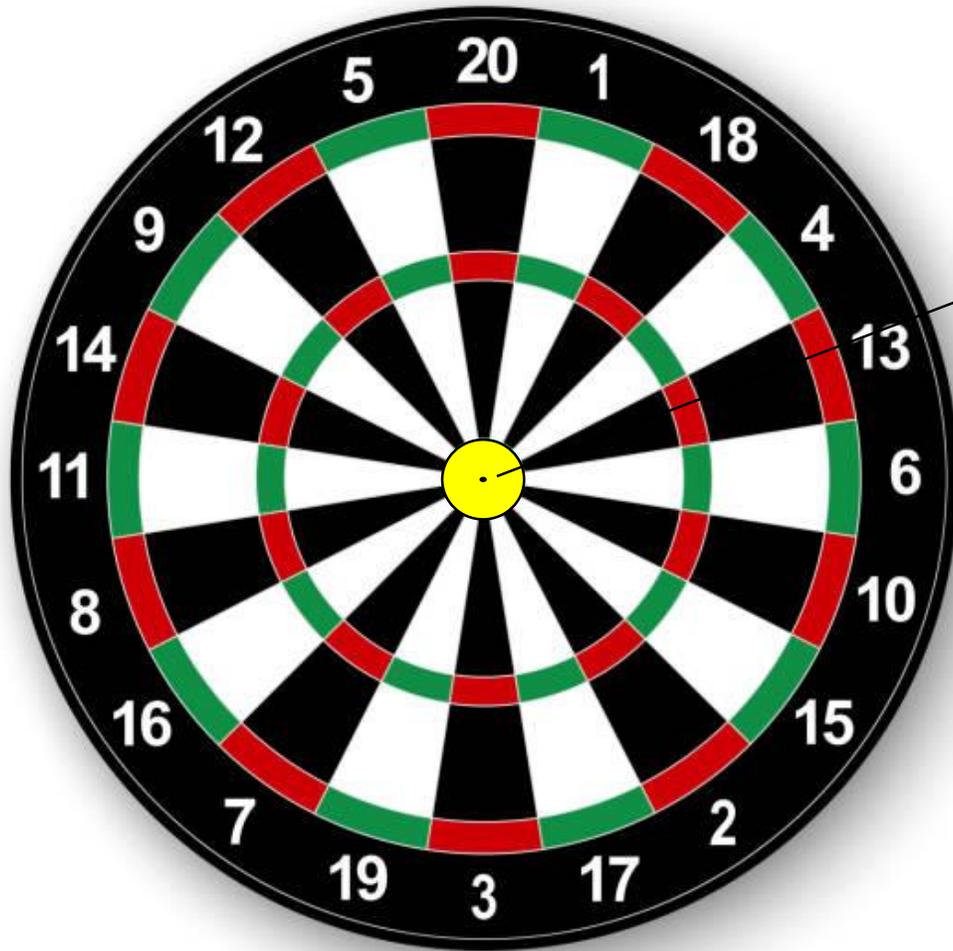
PRINCIPE DE JEU : GUIDER LE JEU

CARACTÉRISTIQUE DU JOUEUR : ADAPTATION?

FORMATION/STRUCTURE DE JEU

MODEL DE JEU PARTICULIER

# MODÈLE DE JEU



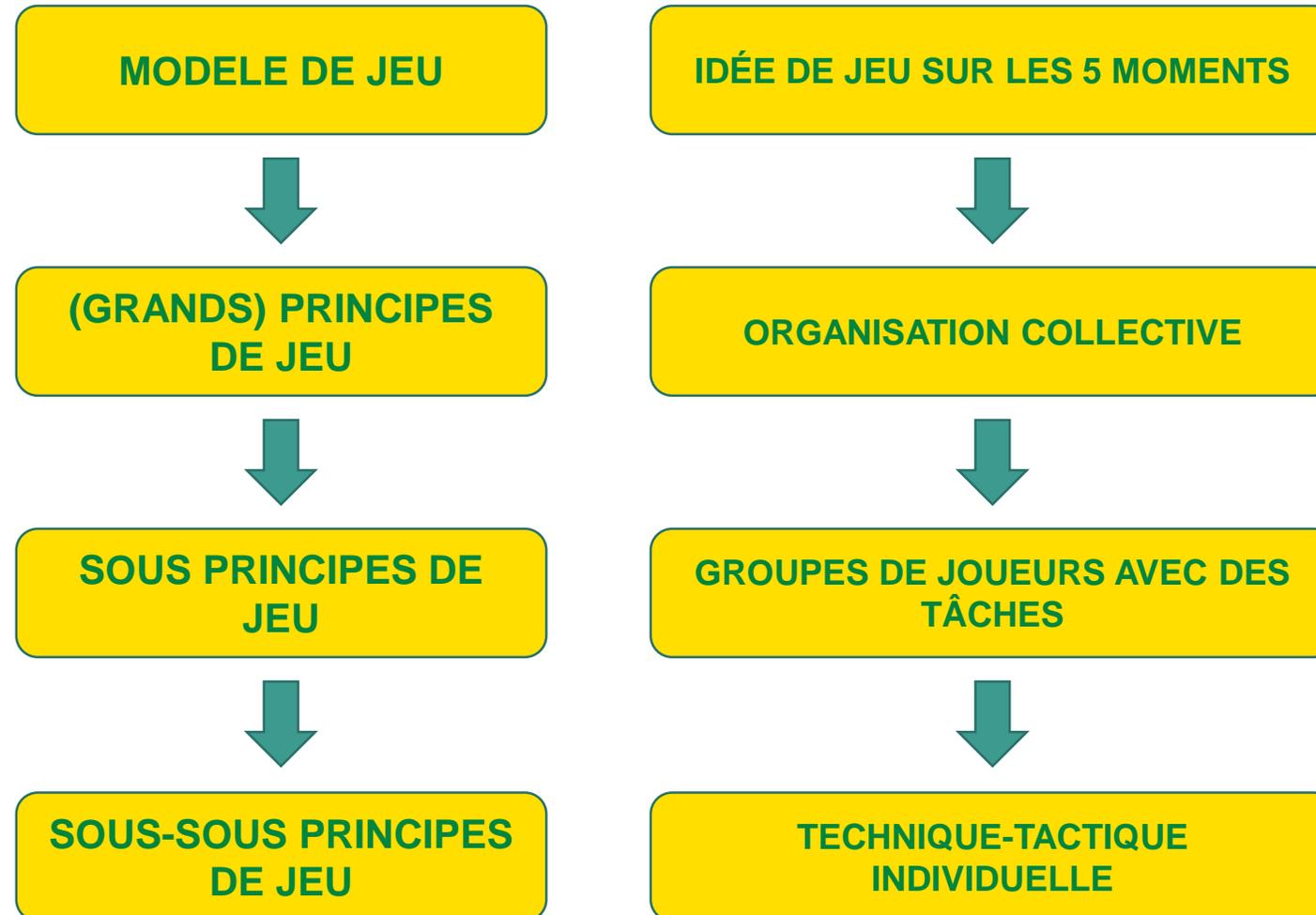
**LA PÉRIODISATION TACTIQUE EST AU  
COEUR DU MODÈLE DE JEU.  
IL TIENT COMPTE DE TOUTES LES  
DIMENSIONS (TEC-TAC-PHY- PSY)**

# MODÈLE DE JEU – 4 MOMENTS

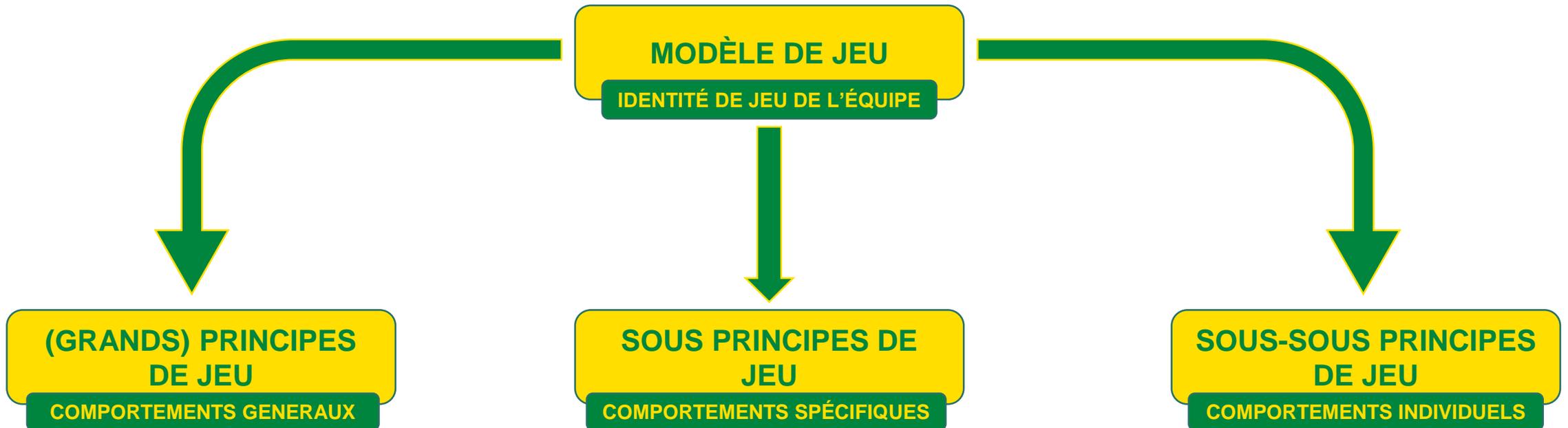
Dans le modèle de jeu, il est important de noter que la dimension tactique ne se traduit pas seulement par une organisation dans un style de jeu et une distribution de tâches spécifiques aux joueurs, mais cela signifie l'existence d'un concept unitaire pour développer le jeu collectif, ou en d'autres mots, un thème général sur lequel les joueurs s'entendent et qui leur permet d'établir un langage commun entre eux.



# REPARTITION DU MODÈLE D'ENTRAÎNEMENT



# REPARTITION DU MODÈLE D'ENTRAÎNEMENT



# LES 4 MOMENTS

LE MOMENT EN  
POSSESSION ET  
L'ADVERSAIRE EST  
ORGANISÉ EN  
PROCESSUS DÉFENSIF

PROCESSUS D'ATTAQUE

MOMENT APRÈS  
AVOIR PERDU LA  
POSSESSION ET QUE  
VOUS ÊTES EN  
RÉACTION AU BALLON

TRANSITION DÉFENSIVE

MOMENT QUAND  
L'ÉQUIPE EST ORGANISÉE  
ET PRÊTE À UTILISER UNE  
MÉTHODE POUR  
REPRENDRE LE BALLON

PROCESSUS DÉFENSIF

LE MOMENT APRÈS  
AVOIR REPRIS  
POSSESSION ET  
VOTRE RÉACTION AU  
BALLON

TRANSITION OFFENSIVE

5E MOMENT = JEUX ARRÊTÉS À L'ATTAQUE ET EN DÉFENSIVE

# MODELE DE JEU : ATTAQUE

## SITUATIONS

ORGANISATION OFFENSIVE

TRANSITION OFFENSIVE

CONSTRUCTION

DÉSÉQUILIBRE

FINITION

CONTRE-ATTAQUE

ATTAQUE RAPIDE

## TÂCHES COLLECTIVES

POSSESSION POUR AVANCER

DÉSÉQUILIBRE

FINITION

SECURISER

CHANGER

BOUGER

AUTOUR

A TRAVERS

AU DESSUS

TIRS

CENTRE

DEVANT LE  
BUT



# MODELE DE JEU : ATTAQUE

## TACHES INDIVIDUELLES

### SANS BALLON

POSITIONNEMENT

APPELS

SOUTIEN

### AVEC BALLON

RÉCEPTION

PASSE

CONDUITE DE  
BALLE

DRIBBLER

TIRER

# MODELE DE JEU : DEFENSIVE

## SITUATIONS

ORGANISATION DÉFENSIVE

TRANSITION DÉFENSIVE

ORGANISÉE

DÉSÉQUILBRÉ

OCCASION DE BUT  
ADVERSE

CONTRE-ATTAQUE

ATTAQUE RAPIDE

## TÂCHES COLLECTIVES

ORGANISATION

RÉCUPERER LE BALLON

PROTEGER LE BUT

TEMPORISER

COULISSER

PRESSER

DIRIGER

INTERROMPRE

RÉCUPERER

0 TIRS

0 CENTRE

0 BUT



# MODELE DE JEU : DEFENSIVE

## TACHES INDIVIDUELLES

### AUTOUR/LOIN DU BALLON

POSITIONNEMENT

SUIVRE L'APPEL

MARQUER

FAIRE ÉCRAN

COUVERTURE

### PRÈS DU BALLON

TEMPORISER

CADRER

DÉFIER

DOUBLER

# SPORT-ÉTUDES

*Le tout vaut plus que la somme des parties  
dans un système complexe.*  
**Viktor Frade (Portugal)**



# NOS VALEURS



# LES 4 MOMENTS - ADN

## POSSÉDER LE BALLON

Garder la possession du ballon pour progresser et avoir une grande maîtrise de celui-ci.

## BLOQUER LA PROGRESSION

Dès la perte du ballon, le joueur le plus près et à distance d'intervention doit freiner la progression adverse vers notre but (ou gagner du temps).

PLAISIR – DÉTERMINATION – ÉTAT D'ESPRIT

## PROGRESSER – FINIR

Se diriger individuellement ou collectivement vers le but adverse dans l'objectif de tirer pour marquer.

## MAÎTRISER

- POSSÉDER LE BALLON
- PROGRESSER - FINIR

## CHASSER

- BLOQUER LA PROGRESSION
- SE RÉORGANISER

## SE RÉORGANISER

À la perte de possession, tous les joueurs protègent l'axe ballon-but (en bloc équipe).

## DEVENIR FUTURS RECEVEURS

Être concerné par le jeu et l'action en tout temps, quel que soit l'endroit sur le terrain.

Rester connectés les uns aux autres.

## S'ENGAGER

- DEVENIR FUTURS RECEVEURS
- ALLER VERS L'AVANT

## S'OPPOSER

- ORGANISER - CONTRÔLER
- PRIORISER

## ORGANISER - CONTRÔLER

Dans une organisation défensive en bloc, être capable de gérer les espaces laissés libres.

## ALLER VERS L'AVANT

À la récupération du ballon, la première intention de jeu devrait être vers le but adverse et de sortir de la densité.

## PRIORISER

Orienter l'attaque adverse dans le but de récupérer le ballon.





# HABITUDES DE JEU - INDIVIDUELLE



## CONFIANCE ET DETERMINATION DANS LES 1C1

Aller provoquer avec Confiance, Vitesse, Conviction et faire preuve de détermination pour gagner les duels 1c1

### METTRE DE LA VITESSE DANS LE JEU

- Bouger le ballon
- Limiter le nombre de touches nécessaire pour battre des lignes
- Angles d'appui-soutient

### REGARDER ET JOUER VERS L'AVANT

- Avoir le courage d'éliminer des lignes avec la passe; courte, moyenne, longue
- Orientation du corps pour pouvoir jouer vers l'avant en 1 ou 2 touches
- Constamment prioriser la passe vers l'Avant
- Prendre l'espace pour ouvrir la passe vers l'avant

### SE DEPLACER AVEC INTENTION

- S'engager totalement dans nos appels avec vitesse et intention
- Être efficace dans nos appels/déplacements avec l'intention de créer des surnombre
- Se déplacer avec l'intention de se créer de l'espace pour soi ou les partenaires

### TOUJOURS SE REPLACER EN SPRINT

- Reformuler le plus rapidement possible un bloc compact
- Fermer les intervalles, les espaces
- Garder le ballon devant le bloc

### RÉCUPÉRER LE BALLON LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

- Chasser à la perte
- Reconnaître les indices qui déclenchent le pressing
- Pas plus de 3 passes
- Se rapprocher de l'adversaire lorsque le porteur est sous pression

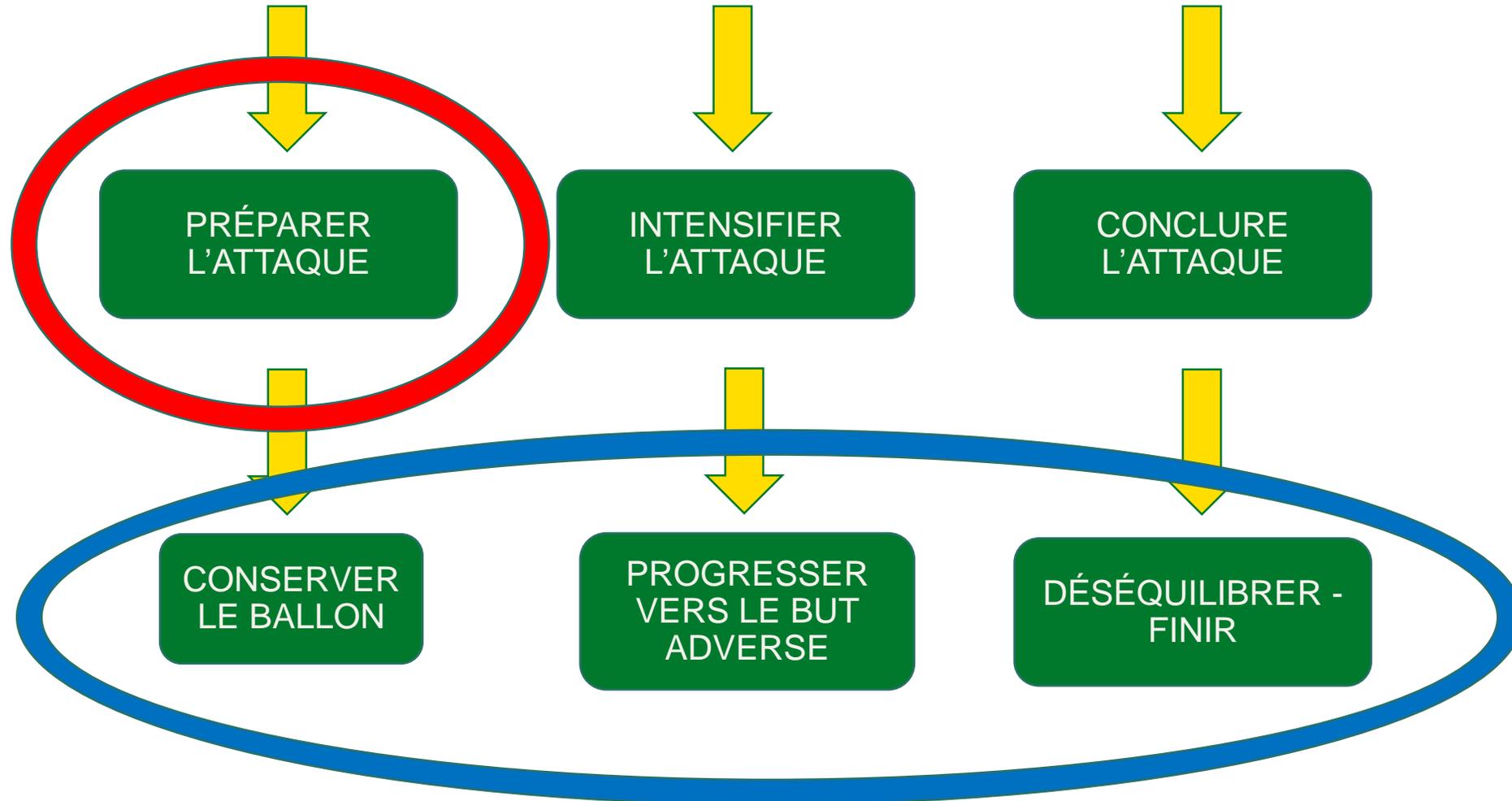
### DÉFENDRE EN AVANÇANT

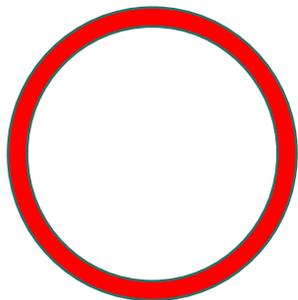
- Lire les indices pour aller presser ou au duel
- Arriver avec rythme et raison d'être
- Empêcher l'adversaire de tourner



# ORGANISATION OFFENSIVE

## PRINCIPES DE JEU





# PRÉPARER L'ATTAQUE



## MOYENS D'ACTION

CONSERVER  
COLLECTIVEMENT  
LE BALLON

COORDONNER LES  
ACTIONS

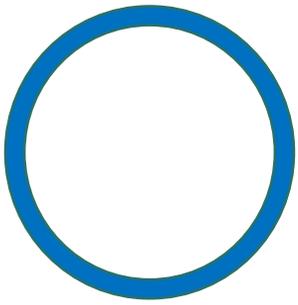
JOUER ENTRE  
DEUX

## AXES DE TRAVAIL ET CRITERES D'EFFICACITÉ

OFFRIR DES SOLUTIONS  
AU PORTEUR ET  
AMÉLIORER LES  
DIFFERENTS TYPES DE  
PASSES  
ASSURER LA RELANCE  
MALGRÉ LA PRESSION  
ADVERSE  
UTILISER LARGEUR ET  
PROFONDEUR DU  
TERRAIN  
ALTERNER JEU COURT  
ET LE JEU LONG

AMÉLIORER LE JEU  
COMBINÉ DANS LES  
DIFFERENTES ZONES  
DU TERRAIN (ZONE  
HAUTE, MEDIANE,  
BASSE, COULOIRS)  
COMBINER ENTRE  
JOUEURS D'UNE MÊME  
LIGNE  
COMBINER ENTRE  
JOUEUR DE LIGNES  
DIFFERENTES  
COMBINÉ SUIVANT LE  
SYSTÈME JOUÉ

JOUER DANS LES  
INTERVALLES  
JOUER ENTRE LES  
LIGNES



# ORGANISATION OFFENSIVE

## GRANDS PRINCIPES

CONSERVATION  
DU BALLON

PROGRESSION  
VERS LE BUT  
ADVERSE

DÉSÉQUILIBRE ET  
LA FINITION

## SOUS-PRINCIPES

- OCCUPER LA LARGEUR ET LA PROFONDEUR DU TERRAIN
- VITESSE DE JEU EN LIMITANT LES TOUCHES DE BALLE, EN AUGMENTANT LA VITESSE DU BALLON
- VOIR ET ETRE VU DANS LES INTERVALLES
- AIDER ET UTILISER UN JOUEUR SOUTIEN
- AIDER ET UTILISER UN JOUEUR APPUI

- OCCUPER LA LARGEUR ET LA PROFONDEUR DU TERRAIN
- VOIR ET ETRE VU DANS LES INTERVALLES
- COORDONNER PRISE D'APPUI-SOUTIEN
- TROUVER L'HOMME LIBRE
- VITESSE DE JEU EN LIMITANT LES TOUCHES DE BALLE, EN AUGMENTANT LA VITESSE DU BALLON
- SE DÉMARQUER DE SON ADVERSAIRE DIRECT
- CASSER DES LIGNES
- CRÉER DES LIGNES DE PASSE
- ALTERNER JEU COURT ET JEU LONG

- FIXER D'UN COTÉ POUR JOUER DE L'AUTRE
- FIXER L'AXE POUR JOUER SUR UN COTÉ
- JOUER DANS LE DOS DE LA DÉFENSE
- FIXER UN ADVERSAIRE POUR LIBERER UN PARTENAIRE
- CRÉER DE FAUSSES PISTE
- RENVERSEMENT DE JEU
- SE DÉMARQUER DE SON ADVERSAIRE DIRECT POUR FINIR
- ETRE PRÉSENT DANS LA SURFACE
- CHERCHER LE JOUEUR LE PLUS ÉLOIGNÉ

## SOUS SOUS-PRINCIPES ET REPERES INDIVIDUELS

# ORGANISATION DEFENSIVE

## PRINCIPES DE JEU

ASSURER  
L'ÉQUILIBRE  
DEFENSIF

PRÉSERVER  
L'ÉQUILIBRE

RÉCUPERER LE  
BALLON

CONTENIR  
L'ADVERSAIRE

PROTÉGER LE  
BUT

RÉCUPERER LE  
BALLON

# TRANSITION

## PRINCIPES DE JEU

OFFENSIVE

DEFENSIVE

MENTALITÉ

RÉAGIR À LA  
RÉCUPÉRATION  
DU BALLON

RÉAGIR À LA  
PERTE DU  
BALLON

CHANGEMENT DE  
STATUT

TACTIQUE



TECHNIQUE

PHYSIQUE

MENTAL



**La concentration** est importante dans le haut niveau. Les joueurs doivent être concentrés pour entrer constamment dans un modèle de jeu.

La périodisation tactique fait apparaître la “**concentration décisionnelle**”

*La fatigue la plus importante en football est la **fatigue centrale** et non la fatigue physique.*

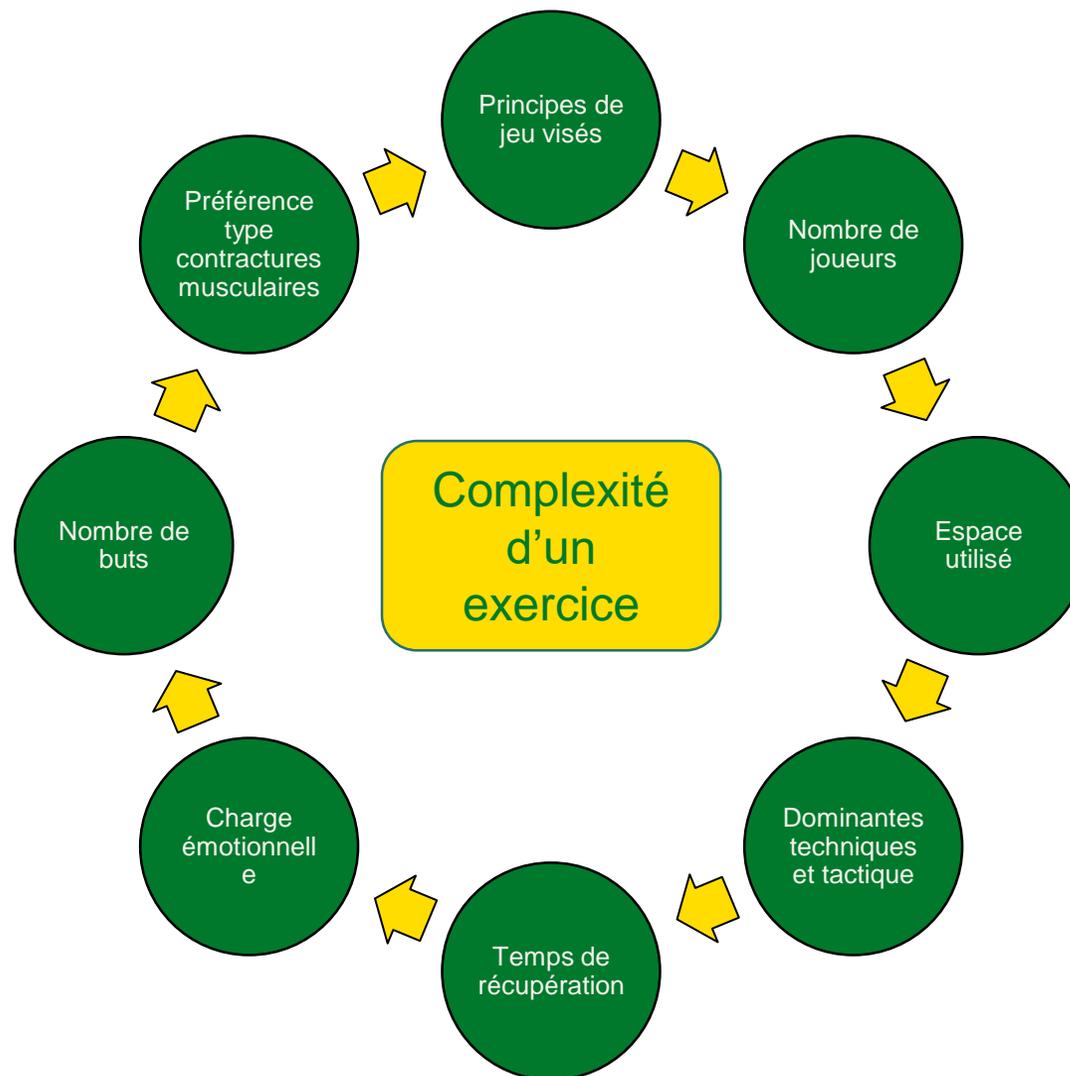


# LE MODÈLE DE JEU

D'APRÈS VOUS, QU'Est-ce QUI  
COMPLEXIFIE UN EXERCICE?



La fatigue physique et la fatigue centrale (*résultante d'une **concentration permanente***): une **interaction** qui ne peut être considérée de manière séparée. Cela sous-entend d'avoir une **grande exigence** dans notre contenu.



# LE SPORT-ÉTUDE

**La fatigue tactique, un problème d'habitude.** Par exemple un lecteur peut lire un livre en trente minutes, sans avoir besoin de se reposer. Quelqu'un qui n'a jamais lu de sa vie, peut, pour le même livre, avoir mal à la tête pendant une semaine!



# PROGRAMMATION SEC 3-4-5

JANVIER								
Sem.	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
	1	2	3	4	5	6	7	
	← VACANCES →							
	8	9	10	11	12	13	14	
	PÉDAGO	← TEST MI SAISON + JEUX REDUITS →						
	15	16	17	18	19	20	21	
	← ORGA DEF : Récupérer le ballon en bloc (augmenté la densité) →							
	22	23	24	25	26	27	28	
	← ORGA OFF : Préparer l'attaque →							
	29	30	31					
	← Jeu entre deux →							

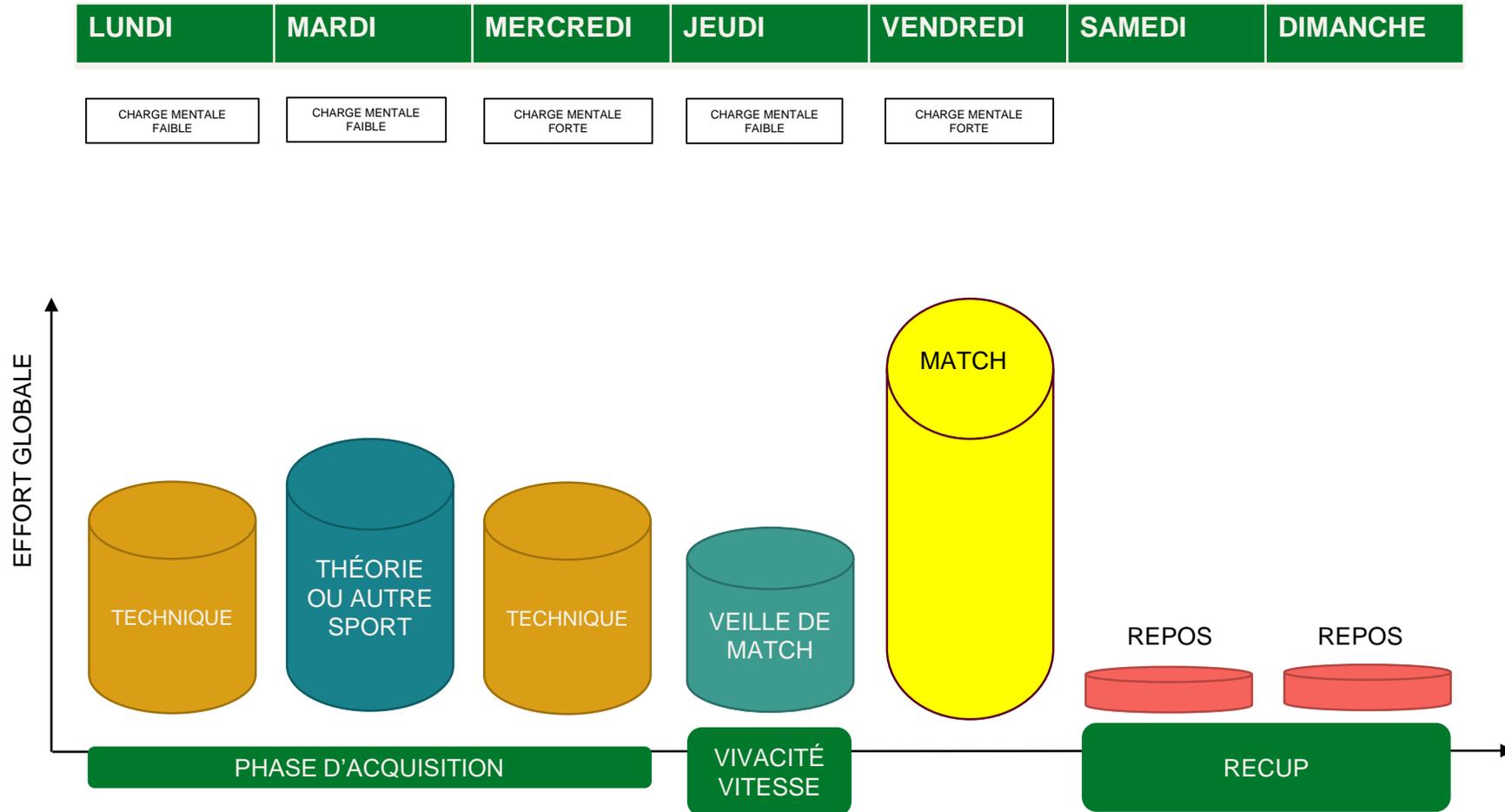


# PROGRAMMATION SEC 3-4-5

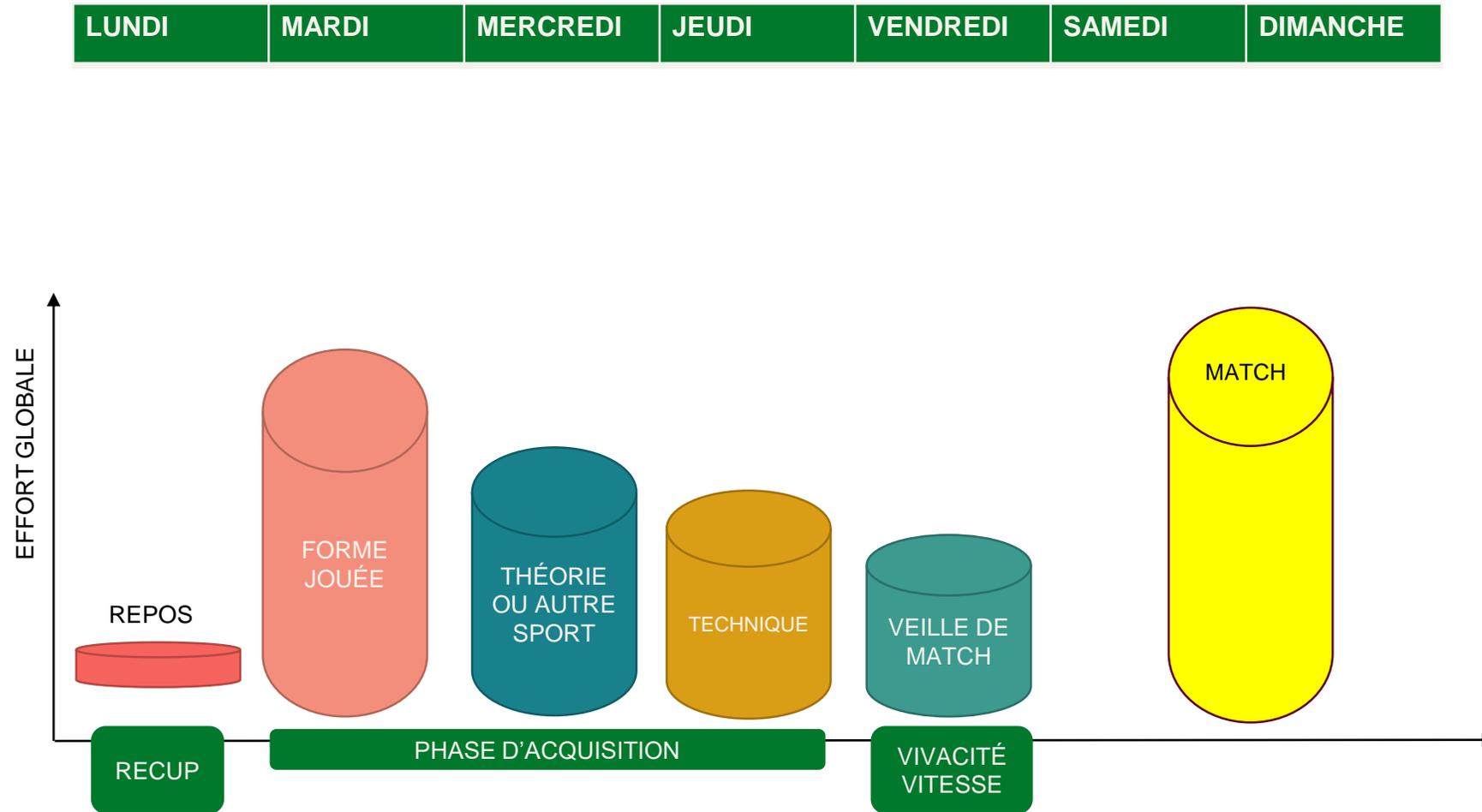
JANVIER									
TECHNIQUE					MENTAL				
Remise et déviation					Détermination, Volonté d'apprendre, Ambition, Confiance, Compétiteur, Plaisir, Persévérance, Concentration, Application, Travailleur, Goût de l'effort, Abnégation.				
Prise de balle et passes (longues et courtes, des deux pieds)									
Conduite de balle et dribble (deux pieds)									
Techniques défensives + compréhension tactique									
Tirs, centres et reprises (deux pieds)									
Planification									
Évaluations									
Tests									
Jeux réduits et matchs									
Lundi 8		Mardi 9		Mercredi 10		Jeudi 11		Vendredi 12	
Terrain	3T	Terrain	2T	Terrain	3T	Terrain	2T	Terrain	3T
Physio		Spéc. Gardien		Physio		Spéc. Gardien		Physio	
SP/SSP Ch-/F-/A-/V-		SP/SSP Ch+/F+++/A-/V-		GP Ch++/F+/A++/V-		SP Ch-/F+/A-/V+++		Forme jouée	
LESE F et M sur 1/2 tier Perf et Espoir sur 1 tier		Jonglerie / Conduite de balle / Tennis-ballon		Taille et poids / Photo individuelle / Réactivité / 7c7		Illinois / 5c5		Matchs en interne	
Organisation défensive									
Grand Principe : Récupérer le ballon									
Sous-principe : Récupérer le ballon en bloc									
Sous-sous-principe : Organiser la pression individuelle et collective sur le temps de passe									
Moyens techniques : Techniques défensives									
Lundi 15		Mardi 16		Mercredi 17		Jeudi 18		Vendredi 19	
Terrain	3T	Terrain	2T	Terrain	3T	Terrain	2T	Terrain	3T
Physio		Spéc. Gardien		Physio		Spéc. Gardien		Physio	
SP/SSP Ch-/F-/A-/V-		SP/SSP Ch+/F+++/A-/V-		GP Ch++/F+/A++/V-		SP Ch-/F+/A-/V+++		Forme jouée	
LESE F et M sur 1/2 tier Perf et Espoir sur 1 tier		KINE (LESE F) YOGA (Espoir) LESE M sur 1 tier Perf sur 1 tier		LESE F et M sur 2 tiers Perf et Espoir sur 1/2 tier		KINE (Perf) Espoir sur 1 tier LESE M et F sur 1/2 tier		Matchs LESE contre Est du Québec Matchs en interne	
Organisation offensive									
Grand Principe : Préparer l'attaque									
Sous-principe : Jeu entre deux									
Sous-sous-principe : Jouer entre les lignes et dans les intervalles									
Moyens techniques : Remise et déviation, prise de balle et enchaînement, jeu court, conduite de balle									
Lundi 22		Mardi 23		Mercredi 24		Jeudi 25		Vendredi 26	



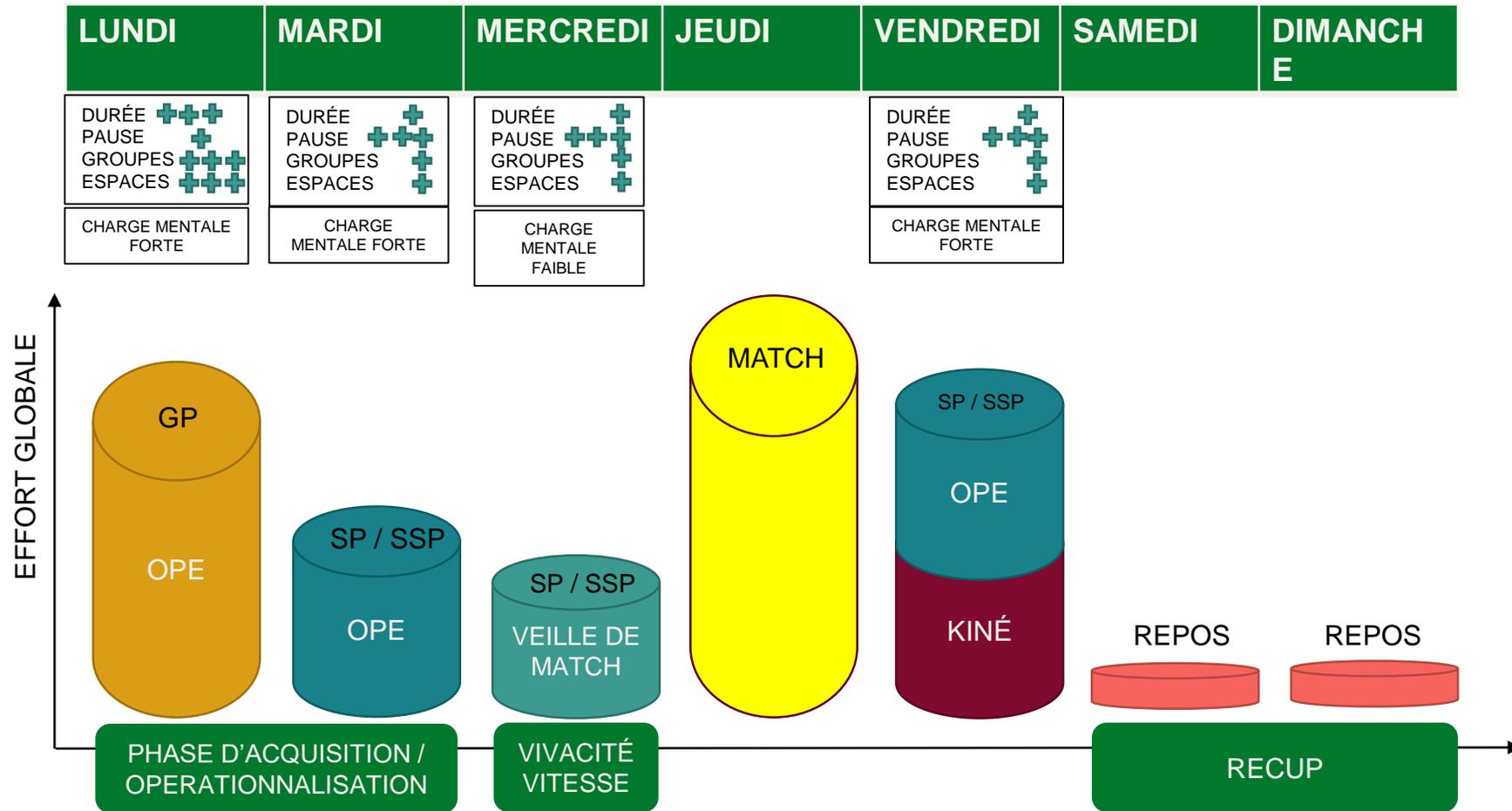
# SEMAINE TYPE SEC 1 ET 2



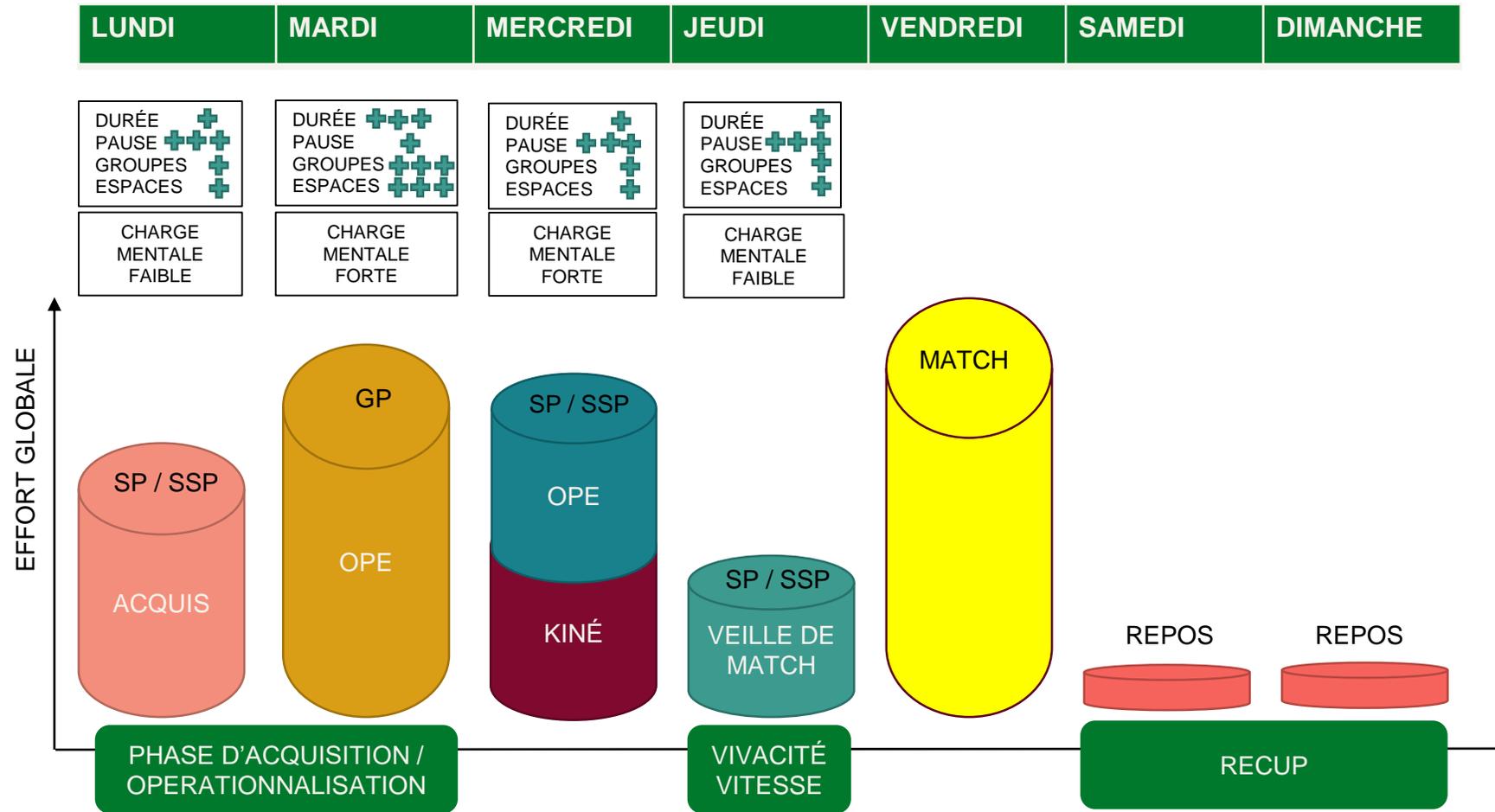
# SEMAINE TYPE SEC 1 ET 2



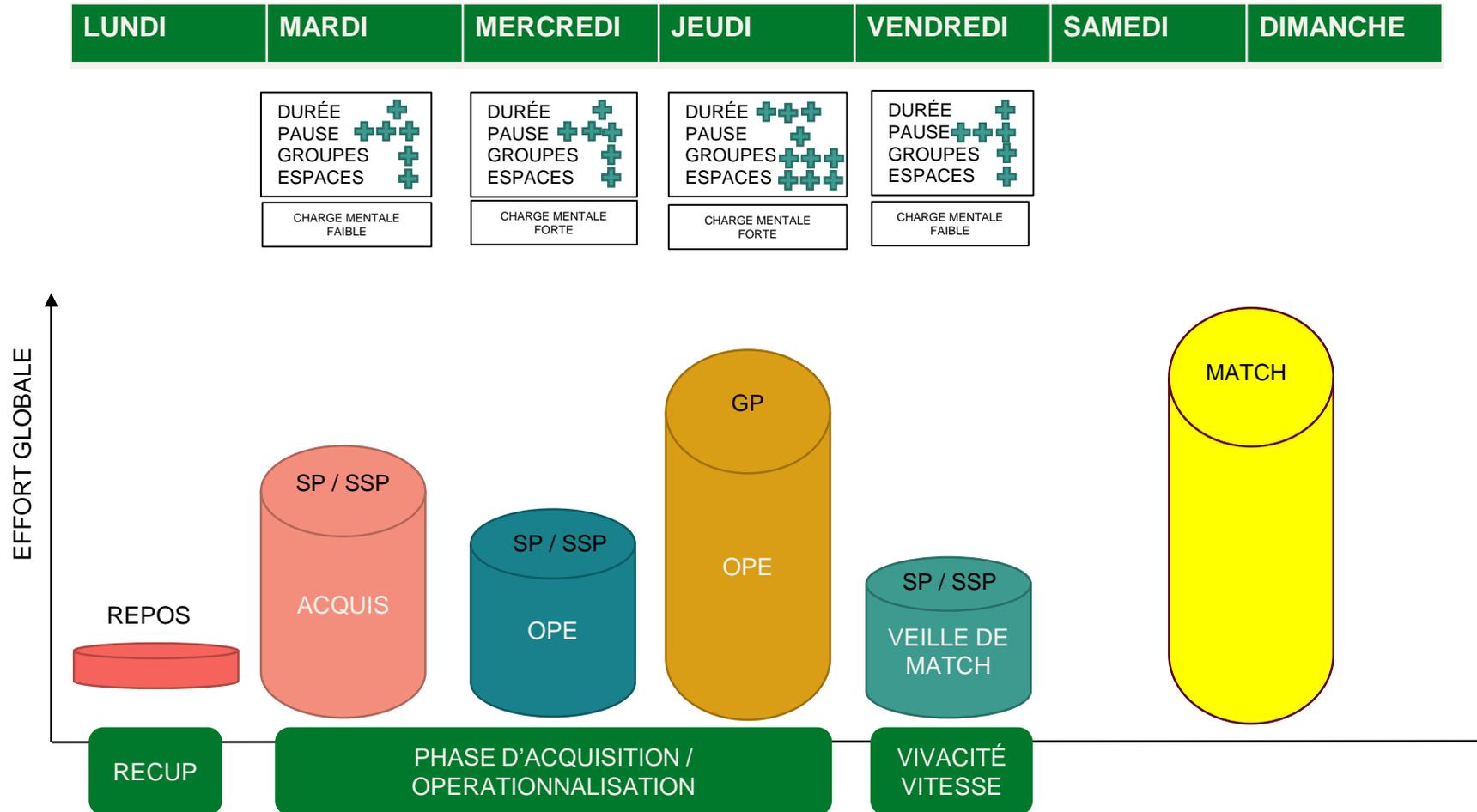
# SEMAINE TYPE SEC 3-4-5



# SEMAINE TYPE SEC 3-4-5



# SEMAINE TYPE SEC 3-4-5



# SEMAINE TYPE SEC 3-4-5

## MERCREDI

*L'expérience me montre que trois jours après le match, les joueurs n'ont pas totalement récupéré. Tant sur le plan physiologique, que surtout sur le plan des émotions. La récupération de la charge émotionnelle est plus longue que la récupération physique.*

MOURINHO

J+3

CHARGE EMOTIONNELLE FORT

FORCE +++

AEROBIE FAIBLE

VITESSE -

- Sous principes
- Sous-sous principes

À l'échelle individuelle

- ✓ Groupale
- ✓ Sectorielle
- ✓ Intersectorielle

## MERCREDI

**Sur le plan physique:** Exercices visant à développer la force spécifique (tension). Les espaces sont très réduits, les exercices très intermittents, intenses et courts. C'est le jour le plus intense et le plus discontinu de la semaine. Les situations sollicitent plus la force, plus d'accélération et de changements de directions.

**Sur le plan tactique:** travail de sous-principes de jeu au niveau sectoriel et intersectoriel.

**Sur le plan psychologique:** Les joueurs n'ayant pas complètement récupéré, il faut une exigence, mais pas encore maximale.

**Exercices:** Ils doivent plus intenses et plus discontinus compte tenu de la grande intensité de travail. Par exemple, un toro à 4 vs 1, en espace très réduit, en une touche de balle.

## MERCREDI



Exemple :

Objectif, aller d'un appui à l'autre. Pas possible de se faire une passe d'appui à appui. Changer les appuis toutes les minutes. (Conservation, profondeur et transitions).



Exemple :

5 vs 5 avec gardiens de but. Une équipe en 4-1 et l'autre en 2-3. Indiquer les facteurs du modèle de jeu.



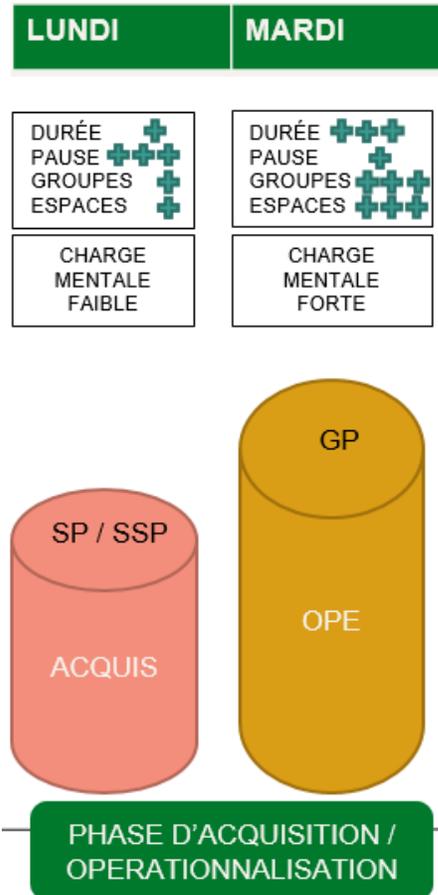
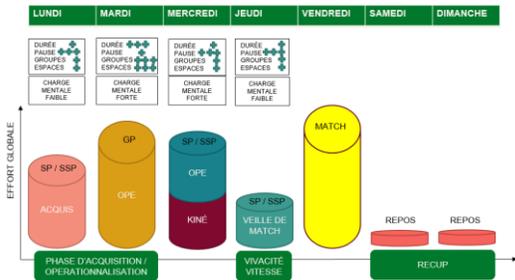
Exemple :

Les rouges doivent faire 10 passes et transmettre le ballon aux blancs, qui doivent faire la même chose. Les trois autres bleus sortent au pressing. Si les rouges perdent la balle, un ballon est injecté pour les blancs, et c'est aux rouges d'aller les presser. Les bleus prennent alors leur place.

# AU TRAVAIL !

**Organisation offensive**  
**Grand Principe : Préparer l'attaque**  
**Sous-principe : Jeu entre deux**  
**Sous-sous-principe : Jouer entre les lignes et dans les intervalles**  
**Moyens techniques : Remise et déviation, prise de balle et enchaînement, jeu court, conduite de balle**

## SEMAINE TYPE SEC 3-4-5

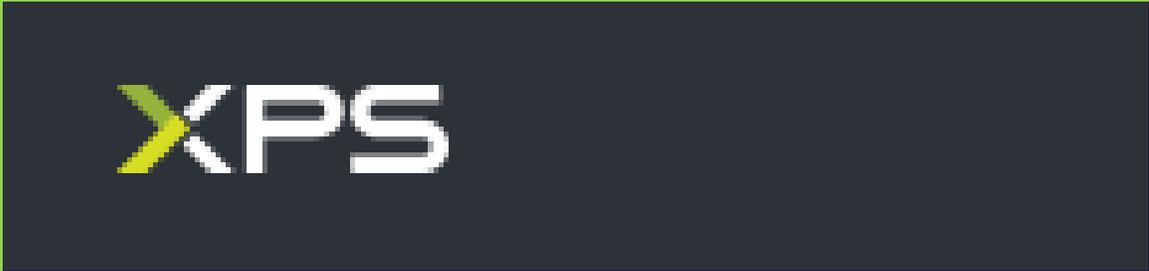


**PRÉPARER UN EXERCICE ET UNE SITUATION PAR JOURNÉE DÉFINI.**

**VOUS AVEZ 18 JOUEURS – 1/3 DE TERRAIN – CONES/DOSSARDS/BUTS A VOLONTÉ.**



# NOS OUTILS

The XPS logo is centered within a dark blue rectangular box. The letter 'X' is yellow, while 'P' and 'S' are white. The background of the slide is a light green color with a dark green curved shape at the top right.

XPS



# OUTILS

< AUJOURD'HUI >
Janvier 2024
🔍
🗨️
🖨️
⋮
⏪

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
31	janvier 1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
		<ul style="list-style-type: none"> <li>08 h 30 Espoirs (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Féminines (Spor)</li> <li>08 h 30 Perfectionnement (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Masculins (Spor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>08 h 30 LESE Masculins (Spor)</li> <li>08 h 30 Espoirs (Spor)</li> <li>08 h 30 Perfectionnement (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Féminines (Spor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>08 h 30 LESE Masculins (Spor)</li> <li>08 h 30 Perfectionnement (Spor)</li> <li>08 h 30 Espoirs (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Féminines (Spor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>08 h 30 Perfectionnement (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Féminines (Spor)</li> <li>08 h 30 Espoirs (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Masculins (Spor)</li> </ul>	
14	15	16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>08 h 30 LESE Masculins (Spor)</li> <li>08 h 30 Espoirs (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Féminines (Spor)</li> <li>08 h 30 Perfectionnement (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 2 (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1 (Spor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>08 h 30 LESE Féminines (Spor)</li> <li>08 h 30 Espoirs (Spor)</li> <li>08 h 30 Perfectionnement (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Masculins (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 2 (Spor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>08 h 30 LESE Masculins (Spor)</li> <li>08 h 30 Espoirs (Spor)</li> <li>08 h 30 Perfectionnement (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Féminines (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 2 (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1 (Spor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>08 h 30 LESE Masculins (Spor)</li> <li>08 h 30 Espoirs (Spor)</li> <li>08 h 30 Perfectionnement (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Féminines (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1 (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>08 h 30 Espoirs (Spor)</li> <li>08 h 30 Perfectionnement (Spor)</li> <li>10 h 30 LESE Masculins contre Est-du-Qué</li> <li>12 h 15 LESE Féminines contre Est-du-Qué</li> <li>14 h 00 Match contre Est du Québec Sport</li> <li>15 h 15 Secondaires 2 (Spor)</li> </ul>		
21	22	23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> <li>08 h 30 LESE Masculins (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Féminines (Spor)</li> <li>08 h 30 Espoirs (Spor)</li> <li>08 h 30 Perfectionnement (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1 (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 2 (Spor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>08 h 30 LESE Masculins (Spor)</li> <li>08 h 30 Perfectionnement (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Féminines (Spor)</li> <li>08 h 30 Espoirs (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1 (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 2 (Spor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>09 h 00 LESE Maculins contre Mauricie LE</li> <li>11 h 00 LESE Féminines contre Mauricie LI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>08 h 30 Espoirs (Spor)</li> <li>08 h 30 Perfectionnement (Spor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>08 h 30 LESE Masculins (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Féminines (Spor)</li> <li>08 h 30 Espoirs (Spor)</li> <li>08 h 30 Perfectionnement (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 2 (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1 (Spor)</li> </ul>		
28	29	30	31	février 1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>08 h 30 LESE Féminines (Spor)</li> <li>08 h 30 Espoirs (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Masculins (Spor)</li> <li>08 h 30 Perfectionnement (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1 (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 2 (Spor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>08 h 30 Perfectionnement (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Masculins (Spor)</li> <li>08 h 30 Espoirs (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Féminines (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1 (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 2 (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>08 h 30 LESE Masculins (Spor)</li> <li>08 h 30 Espoirs (Spor)</li> <li>08 h 30 Perfectionnement (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Féminines (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1 (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 2 (Spor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>08 h 30 LESE Féminines (Spor)</li> <li>08 h 30 LESE Masculins (Spor)</li> <li>08 h 30 Espoirs (Spor)</li> <li>08 h 30 Perfectionnement (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 2 (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor)</li> <li>15 h 15 Secondaires 1 (Spor)</li> </ul>			



ÉTIQUETTE  
Pratique AM

DATE DE  
24-01-15

HEURE/DURÉE  
08 h 30 90 min

COULEUR  
■

PLANIFIER PIÈCE-JOINTE FORMULAIRES (1) PARTICIPATION MODIFIER MEMBRES

MODÈLES AJOUTER DU TEXTE AJOUTER UNE RÉPARTITION RETIRER

GAMMES D'EXE...

SÉANCES D'ÉQ...



TOUS LES

PERSONNELS

FAVORIS

TAGS

Rechercher

## Carré de 1c1, empêcher la passe



### Objectifs

Défendre en 1c1, empêcher la passe.

### Organisation

4 départs de joueurs autour d'un carré de 15m ou 20m.  
2 départ pour les rouges en colonnes face à face, 2 départs pour les jaunes en colonne face à face.  
Les joueurs sont placés entre 2 cônes/constrits foot formant une porte.

### Tâches et déroulement

Le premier joueur jaune pars avec le ballon contre le 1 joueur orange qui est sorti de sa colonne.  
Le orange doit marquer en trouvant son coéquipier d'en face par une passe dans la porte.  
Si la passe est réussi, les oranges gardent le ballon et continue à jouer le 1c1 offensivement.  
Si le ballon est perdu, sur une récupération adverse ou une passe manquée en dehors de la porte, le ballon change de camps et ce sont les jaunes qui démarrent avec le ballon.

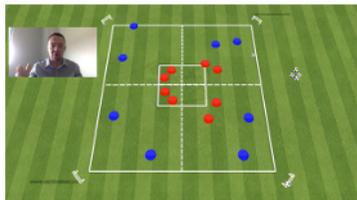
### Points de coaching

Tonicité des appuis, toujours sur les pointes de pieds, prêt à change de direction.  
Distance entre le porteur adverse et défenseur de 1m, ou distances de bras.  
Positionnement du corps de 3/4 pour orienter l'adversaire ou s'adapter à son changement de direction.

MINUTES	TEMPS	INTENSITÉ
15	08:45-09:00	5

## Rondo cadrage et pressing

OUVRIR ↑ ↓ ×



### Objectifs

Techniques défensives, cadrage individuel, organiser le pressing individuellement et collectivement.

### Organisation

En 8 vs 8 (comme sur la vidéo) ou en 4 vs 4.  
4 carré avec 2 joueurs offensifs dans chaque et 1 carré central avec les défenseurs en attente.  
4 mini-buts dans chaque coin de la grande zone de jeu.

### Tâches et déroulement

2 bleus conserve le ballon et doivent trouver les bleus d'un autre carré pour conserver, 10 passes au total = 1pt.

# OUTILS

Pratique - LESE Masculins (Sport-étude)

ÉTIQUETTE: Pratique AM

DATE DE: 23-11-14

HEURE/DURÉE: 08 h 30 85 min

COULEUR:

LIEU: Centre Multisport Roland Dussault, 350, Ru

DESCRIPTION EMPLACEMENT: Arriver 15 min avant

NOTES: Les athlètes doivent être prêt à 8h20 devant la salle Multi-fonctionnelle.

NOTES ENTRAINEURS: Durée + / Pause +++ / Groupe + / Espace +

PLANIFIER PIÈCE-JOINTE FORMULAIRES **PARTICIPATION** MODIFIER MEMBRES

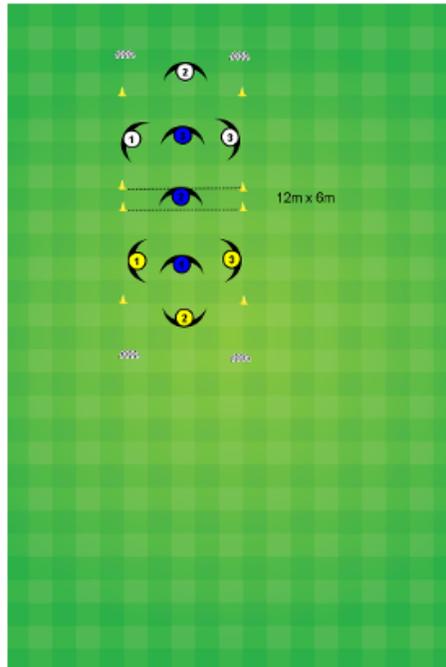
SÉLECTIONNER TOUT DÉSELECTIONNER TOUT Athlètes 20  18 Présent  1 Absent  1 Inconnu

NOM DE L'ATHLÈTE	PRÉSENT	ABSENT	NOTES
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Vacances.
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



# OUTILS

## 6c3 Jeu vers l'avant



OUVRIR ↑ ↓ ✕

### Objectif

Recherche de verticalité - Accélération du jeu

### Organisation

Terrain de 12m x 6m

2 grandes zones et un couloir entre les deux

3 équipes de 3

### Taches et déroulement

2 équipes contre 1

Aller d'une pointe à l'autre sans se faire intercepter

Aucun joueurs des équipes en supériorité ne peut rentrer dans le couloir central

Theme 1 : 2 touches

Theme 2 : Libre

2 blocs de 3\*2 minutes

1 aller sans interception = 1pt

1 aller-retour = 5pt

ballon sorti de l'air de jeu = -0.5

Ballon intercepter = -1pt mais si une passe = -3pts

### Points de coaching

Disponibilité rapide au porteur

Angle de passe

Anticipation

Voir loin

MINUTES

20

TEMPS

08:55-09:15

INTENSITÉ

5



# OUTILS DE SUIVI

## Rapport charge d'entrainement - LESE F



EDITER

### Charge d'entrainement - LESE F

ATHLÈTE	TEAM TRAINING					
	DERNIER POINTAGE ▲	POINTAGE	DERNIER INTENSITÉ	INTENSITÉ	DERNIER DURÉE	DURÉE
	80		2 level		40 min	
	240		4 level		60 min	
	240		4 level		60 min	
	240		4 level		60 min	
	300		4 level		75 min	
	300		5 level		60 min	
	300		4 level		75 min	
	360		6 level		60 min	
	390		6 level		65 min	
	450		6 level		75 min	
	450		5 level		90 min	
	525		7 level		75 min	
	600		8 level		75 min	
	600		8 level		75 min	



# OUTILS DE SUIVI



ARS Estrie



## Rapport athlètes



+ CRÉER

NOM	CRÉÉ PAR	DERNIÈRE MISE À JOUR	
Bilan et objectifs	Alexandre Cadier	28 mars 2024 16:05	...
Bulletin SQ 2023-2024	SoccerQuebec PIP	12 décembre 2023 16:23	...
Fiche médicale athlète	Alexandre Cadier	21 février 2024 17:04	...
Fiche S.E.N.S. (individuelle)	Alexandre Cadier	26 mars 2024 11:34	...
Rapport des tests	Alexandre Cadier	28 mars 2024 16:07	...

## Rapports d'équipe

NOM	CRÉÉ PAR	DERNIÈRE MISE À JOUR	
Rapport charge d'entraînement - Espoir	Alexandre Cadier	5 février 2024 16:18	...
Rapport charge d'entraînement - LESE F	ARS Estrie	5 février 2024 16:26	...
Rapport charge d'entraînement - LESE M	Alexandre Cadier	22 mars 2024 14:13	...
Rapport charge d'entraînement - Perfectionnement	Alexandre Cadier	5 février 2024 16:20	...
Rapport fiche S.E.N.S. - Secondaires 12F	Alexandre Cadier	26 mars 2024 12:03	...
Rapport fiche S.E.N.S. - Secondaires 1M	Alexandre Cadier	26 mars 2024 12:04	...
Rapport fiche S.E.N.S. - Secondaires 2M	Alexandre Cadier	26 mars 2024 12:13	...
Rapport matchs - Espoir	Alexandre Cadier	5 février 2024 16:03	...
Rapport matchs - LESE F	Alexandre Cadier	25 janvier 2024 09:33	...

CHARGE D'ENTRAÎNEMENT



52

# OUTILS DE SUIVI

Rapport fiche S.E.N.S. - Secondaires 12F



EDITER

## Fiche S.E.N.S.

ATHLÈTE	SOMMEIL	EFFORT	NUTRITION	SOCIAL	NOTE DU JOUR
	-	-	-	-	-
	2	2	2	3	1
	3	2	4	3	7
	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-
	3	3	4	4	1
	2	4	2	4	9
	-	-	-	-	-
	3	2	4	4	8
	4	4	1	4	9
	3	4	2	3	9
	3	2	3	2	6
	3	3	2	3	7
	1	1	3	3	7
	2	2	4	0	6
3	2	0	2	4	



# OUTILS DE SUIVI



 EDITER

ÉCOLE  
Le Triolet

NIVEAU  
Sec 4

TAILLE  
179 cm

POIDS CORPOREL  
64.9 lbs

TAB 1

## État de forme de l'athlète

DERNIER

Évaluation état de forme de l'athlète

-

## Type de blessure

### ▼ Type de blessure

23/03/2024 Musculaire  
Ématome

20/03/2024 Musculaire  
Ématome

19/03/2024 Musculaire

18/03/2024 Ématome

## Commentaire du physiothérapeute

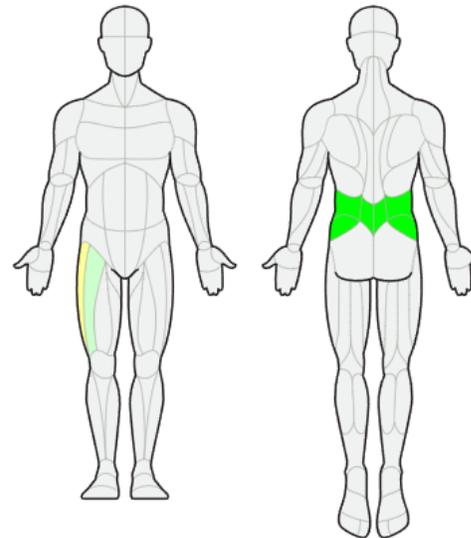
DERNIER

Commentaire blessure

-

## Localisation de la blessure

22/03/2024



# OUTILS DE SUIVI

## Rapport global blessures 2023-2024

Nombre de blessures par groupe	
ÉQUIPE ▲	ABSENCE SÉANCE (BLESSÉ)
	SOMME
Espoirs	125
LESE Féminines	105
LESE Masculins	134
Perfectionnement	89
Secondaires 1	23
Secondaires 1-2 Féminines	140
Secondaires 2	66
SOMME	682

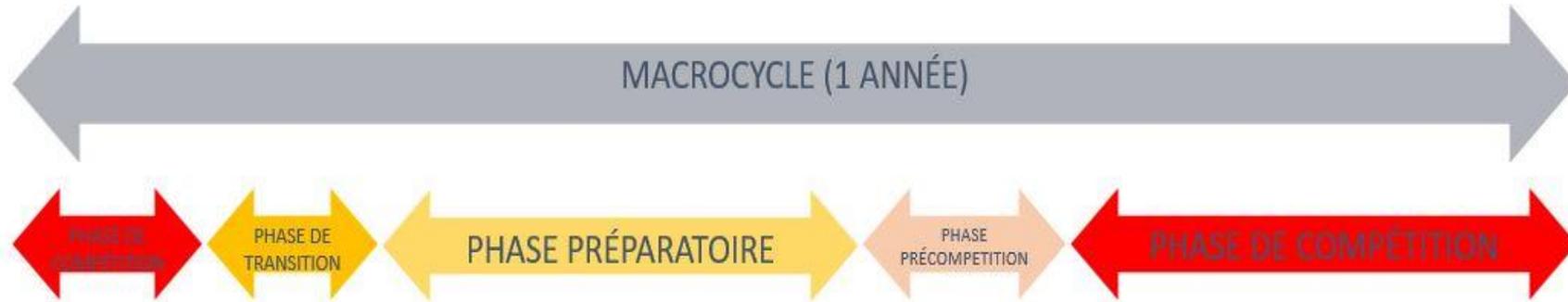


# OUTILS DE SUIVI

Pics de blessures par groupe



# COHABITATION

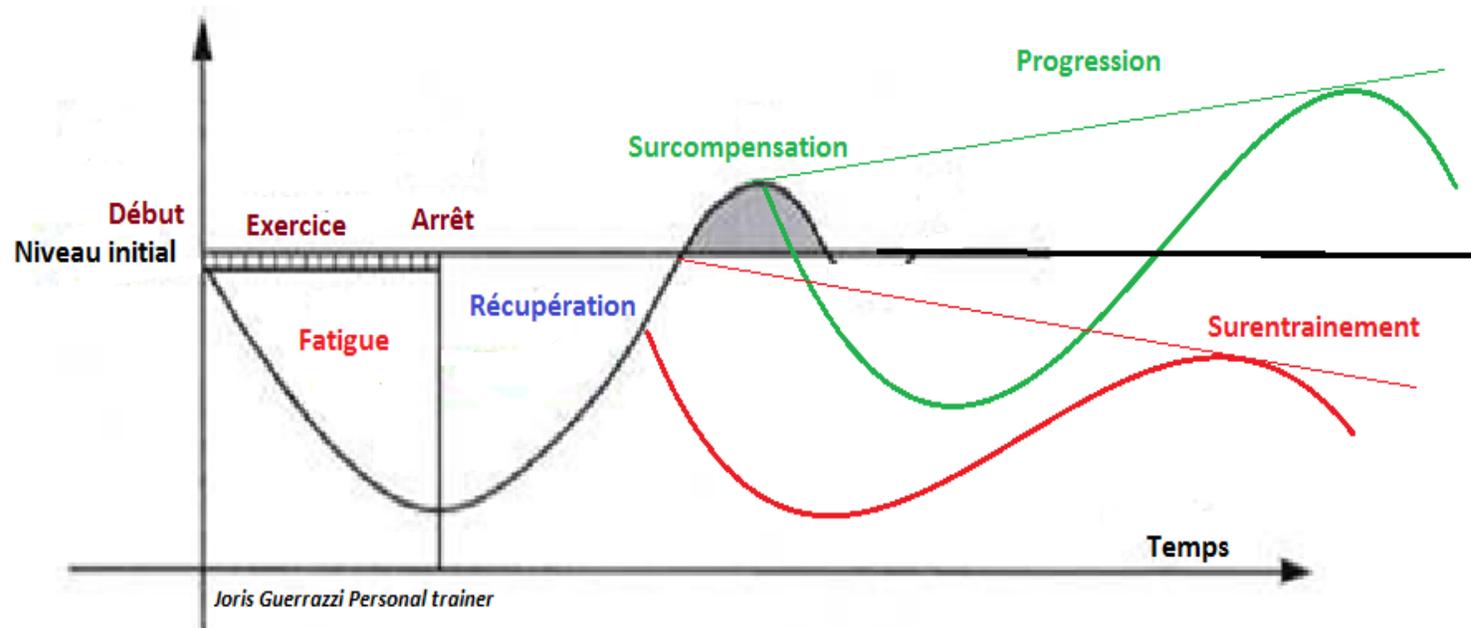


# COHABITATION

			Lundi 1 avril	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	vendredi 5	Samedi 6	Dimanche 7
Groupe joueurs		Groupe Spo	Semaine de transition						
U13	M	LDIR U13 D1		E (18h-19h15)		E (18h-19h15)			
		LDIR U13 D2-1		E (18h-19h15)		E (18h-19h15)			
		LDIR U13 D2-2		E (18h-19h15)		E (18h-19h15)			
	F	LDIR U13 D1	Sec 1-2 F		E (18h-19h15)			E (18h-19h15)	
LDIR U13 D2-1				E (18h-19h15)			E (18h-19h15)		
F	U14 LDP			E (18h-19h15)			E (18h-19h15)		
	U14 LDIR			E (18h-19h15)			E (18h-19h15)		
	U16 LDP/LDIR	E (18h-19h15)		E (18h-19h15)					
M	U14 LDP	Sec 2 + 2 sec 1		E (19h15-20h30)		E (19h15-20h30)			
	U14 LDIR			E (19h15-20h30)		E (19h15-20h30)			
Groupe joueurs		Groupe Spo	Lundi 8 avril	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	vendredi 12	Samedi 13	Dimanche 14
Groupe joueurs		Groupe Spo			Projet Pilote		Pédagogique		
U13	M	LDIR U13 D1		E (18h-19h15)		E (18h-19h15)			Match champ.
		LDIR U13 D2-1		E (18h-19h15)		E (18h-19h15)			Match champ.
		LDIR U13 D2-2		E (18h-19h15)		E (18h-19h15)			Match champ.
	F	LDIR U13 D1	Groupe 1-2 F		E (18h-19h15)			E (18h-19h15)	
LDIR U13 D2-1				E (18h-19h15)			E (18h-19h15)		Match champ.
F	U14 LDP			E (18h-19h15)			E (18h-19h15)	Match champ.	
	U14 LDIR			E (18h-19h15)			E (18h-19h15)	Match champ.	
	U16 LDP/LDIR	E (18h-19h15)		E (18h-19h15)				Match champ.	
M	U14 LDP	Sec 2 + 2 sec 1		E (19h15-20h30)		E (19h15-20h30)		Match champ.	
	U14 LDIR			E (19h15-20h30)		E (19h15-20h30)		Match champ.	
Groupe joueurs		Groupe Spo	Lundi 15 avril	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	vendredi 19	Samedi 20	Dimanche 21
Groupe joueurs		Groupe Spo			Arbitre Terrain				
U13	M	LDIR U13 D1		E (18h-19h15)		E (18h-19h15)			Match champ.
		LDIR U13 D2-1		E (18h-19h15)		E (18h-19h15)			Match champ.
		LDIR U13 D2-2		E (18h-19h15)		E (18h-19h15)			Match champ.
	F	LDIR U13 D1	Groupe 1-2 F		E (18h-19h15)			E (18h-19h15)	
LDIR U13 D2-1				E (18h-19h15)			E (18h-19h15)		Match champ.
F	U14 LDP			E (18h-19h15)			E (18h-19h15)	Match champ.	
	U14 LDIR			E (18h-19h15)			E (18h-19h15)	Match champ.	
	U16 LDP/LDIR	E (18h-19h15)		E (18h-19h15)				Match champ.	
M	U14 LDP	Sec 2 + 2 sec 1		E (19h15-20h30)		E (19h15-20h30)		Match champ.	
	U14 LDIR			E (19h15-20h30)		E (19h15-20h30)		Match champ.	
Groupe joueurs		Groupe Spo	Lundi 22 avril	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	vendredi 26	Samedi 27	Dimanche 28



# EXEMPLE



# EXEMPLE 1 AVEUGLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Sport-études	Sport-études	Sport-études	Sport-études	Sport-études		
Entrainement physique		Entrainement terrain	Entrainement physique		club	Match prépa

9 à 10  
activités



# EXEMPLE 2 AVEUGLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Sport-études	Sport-études	Sport-études	Sport-études	Sport-études		
Futsal	Entrainement terrain		Entrainement terrain		Match prépa	Futsal

10 activités



# EXEMPLE



7 activités



# EXEMPLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Repos	Sport-études	Sport-études	Sport-études	Sport-études		
	Entrainement terrain		Entrainement terrain		Match	Match



7 activités



ÉQUIPE /  
ÉDUCATEUR

LA FAMILLE

LE SPO



L'ÉCOLE

TRAVAIL

AMI(E)S

TEMPS  
POUR SOI

CONSCIENCE



# DES QUESTIONS?



**Merci de votre  
attention !**

David Guicherd

DTR@soccer-estrie.qc.ca

www.soccer-estrie.qc.ca



Respect – Solidarité – Excellence