



Stage annuel des éducateurs régionaux

29 mai 2021

Présenté par Louis Provencher



Ordre du jour

- Mot de bienvenue
- Présences
- L'entraînement
 - Avant l'entraînement
 - Pendant l'entraînement
 - Après l'entraînement
- Le match
 - Avant le match
 - Pendant le match
 - Après le match



Les jeunes et la pression

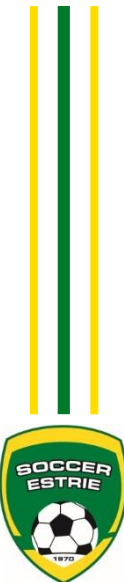
[Vidéo Marc Dos Santos #1](#)



AVANT l'entraînement

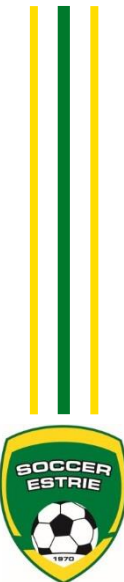
- Préparez votre séance d'entraînement au préalable et écrivez la sur papier
- L'arrivée des athlètes : 15 minutes avant la séance
- L'arrivée de l'éducateur : 30 minutes avant la séance
- La tâche de l'éducateur est de :
 - Créer une routine de pré-entraînement pour son groupe
 - Lors de l'arrivée des jeunes, ils savent quoi faire par eux-mêmes :
 - Jonglerie
 - *Rondo*
 - *Match réduit*

Inclure le ballon



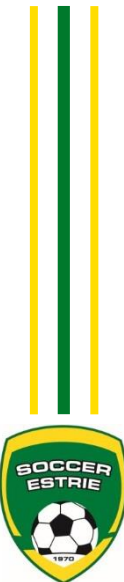
AVANT l'entraînement (suite)

- Pourquoi créer une routine de pré-entraînement :
 - Créer de bonnes habitudes chez nos athlètes, maintient le travail des qualités techniques et/ou tactiques
 - Libère l'éducateur, qui peut se concentrer à d'autres responsabilités
- L'éducateur peut se concentrer sur :
 - Installer ses éducatifs sur le terrain (cônes, dossards, ballons, matériel de coordination, etc.)
 - Être prêt pour le début de la séance
 - Éviter l'improvisation
 - Éviter les pertes de temps
 - Être prêt pour l'heure planifiée de l'entraînement



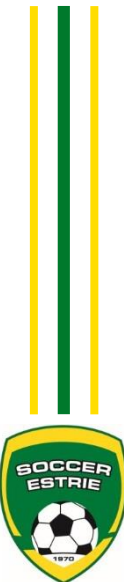
AVANT l'entraînement (suite)

- Pourquoi créer une routine de pré-entraînement :
 - Créer de bonnes habitudes chez nos athlètes, maintient le travail des qualités techniques et/ou tactiques
 - Libère l'éducateur pour se concentrer à d'autres responsabilités
- L'éducateur doit être prêt avant la séance d'entraînement
 - Installer ses équipements (cones, dossards, ballons, matériel technique...)
 - Être prêt pour le début de la séance
 - Éviter l'improvisation
 - Éviter les pertes de temps
 - Être prêt pour l'heure planifiée de l'entraînement



AVANT l'entraînement (suite)

- Lors de la causerie de pré-entraînement, prenez le temps de nommer et d'expliquer le thème de la séance et son importance dans le jeu
- Le temps de pré-entraînement appartient à vos jeunes et à vous; pour vous organiser.
 - Éviter les longues discussions avec un parent (cibler un autre moment)
 - Avoir une routine de pré-entraînement permettra à vos jeunes de s'échauffer tout en ayant du plaisir
 - Pour les 9 à 12 ans, il n'est pas nécessaire de tenir un échauffement s'il y a une routine de pré-entraînement



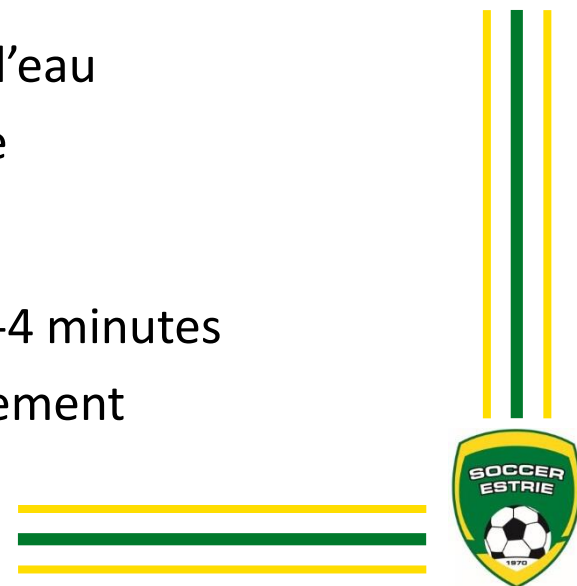
Pendant l'entraînement

- Être organisé
 - Si les éducatifs sont déjà installés, vous gagnerez du temps précieux
- Calculer le temps
 - Attention pour ne pas dépasser le temps d'un éducatif ou de le réduire
 - Mettre votre adjoint responsable de la gestion du temps?
- Explication et démonstration d'un éducatif :
 - Toujours s'assurer de l'attention de tous
 - Toujours démontrer **ET** expliquer en **MÊME** temps
 - Assurez vous de la compréhension de tous
 - N'hésitez pas à réexpliquer et redémontrer l'éducatif



Pendant l'entraînement (suite)

- La courbe d'un éducatif
 - Compréhension
 - Appropriation
 - Réalisation
 - Réussite
- Transition entre les éducatifs
 - Donner une limite de temps pour la gorgée d'eau
 - Demander les déplacement au pas de course
- Interventions
 - Démarrer l'éducatif et prendre un recul de 3-4 minutes
 - Intervenir par rapport au thème de l'entraînement
 - Intervenir aux 2-3 minutes et non à l'excès



Pendant l'entraînement (suite)

- Interventions (suite)
 - Intervention individuelle ou collective
 - Individuelle : donner la responsabilité à l'adjoint
 - Collective : garder sous votre responsabilité ces interventions
 - Contenu de l'intervention
 - Utilisation des bons mots
 - Approche sandwich
 - Expliquer ET démontrer en même temps
 - Durée : 30 à 45 secondes
- Position d'observation
 - Derrière l'action (permet de voir ce que les joueurs voient en fonction de l'orientation du jeu)
 - Devant l'action (permet de voir la réalisation des gestes techniques ou les choix tactiques des jeunes)
 - Sur le côté de l'action (permet d'avoir une vue d'ensemble similaire au match)



Pendant l'entraînement (suite)

- Adaptation d'un éducatif / d'une séance
 - Si trop complexe ou trop simple
 - Si le niveau de fatigue global du groupe est commun à tous
 - Si le niveau de réussite est très élevé ou très en deçà des attentes



Après l'entraînement

- Étirements
 - Pas d'étirements la veille d'une autre activité de l'équipe
 - Pas d'étirements si le lendemain, il est prévu qu'il y ait une activité physique intense à l'école (léger-navette, léger-boucher, etc.)
 - L'étirement permet d'établir de bonnes habitudes sportives
- Causerie post-entraînement
 - Retour sur le thème de la séance
 - Nommer les réussites et le positif
 - Prochaine activité
 - Les joueurs doivent quitter en ayant du positif en tête



Avant le match

- L'arrivée des jeunes : 30 minutes avant l'heure prévue
- L'arrivée de l'éducateur : 45 minutes avant l'heure prévue
- La causerie :

[Vidéo Gérard Houllier](#)

- L'échauffement :
 1. Routine de pré-entraînement (7-8 minutes)
 2. Causerie (4-5 minutes)
 3. Match réduit (9-10 minutes)
 4. Vérification des arbitre
 5. Mot d'encouragement de l'éducateur et cri d'équipe



Pendant le match

- Seul l'éducateur en chef doit être debout devant le banc de l'équipe; près de la ligne de touche
- Seul l'éducateur en chef doit intervenir collectivement avec le groupe
- Concentrer les interventions lorsque le ballon est sorti des limites du jeu
- Types d'éducateurs (4)
 - Directif (fait ci, fait ça, comme ça, va là, à droite, à gauche, devant...)
 - Spectateur / Commentateur (wow, que c'est beau, c'est impressionnant, c'est tellement fort...)
 - Joueur sur la touche (communique avec son ou ses adjoints seulement ou même les joueurs sur le banc)
 - L'équilibré (un mélange de tout les types mais toujours en respect des jeunes)

[Vidéo Marc Dos Santos #2](#)



La mi-temps

- Laisser le temps au joueur de souffler
- Cibler ce qu'il faut faire pour la 2^{ème} demie (positivisme)
- Discours de motivation et d'encouragement

[Vidéo Mauro Biello](#)



Après le match

- Retour sur le match / Causerie
 - Éléments positifs à souligner
 - Éléments positifs par rapport aux thème travaillés de la semaine précédente
 - Si défaite : décontaminer la situation
 - Si victoire : féliciter et laisser les joueurs profiter du moment
- Durée
 - 5 minutes maximum



Bonne saison!

