

# "La première séance

**Marc ANCELIN.** Actuel entraîneur adjoint à l'US Montagnarde (CFA2), Marc Ancelin a dirigé pendant dix ans une équipe senior de niveau régional (1998-2008) avant de prendre en mains pendant 3 ans des U17 Ligue Honneur. Ce technicien de 45 ans, titulaire du BEI, nous fait partager son expérience des reprises, et en particulier de la première séance...

**La séance de reprise est-elle inévitablement précédée d'une réunion entre les membres du staff ? Et si oui, dans quels buts principalement ?** Bien entendu. Une réunion préparatoire est organisée préalablement avec tout le staff afin de rappeler la politique technique définie pour la nouvelle saison. Sont évoqués également la méthodologie de travail, l'organisation, le rappel des priorités pédagogiques ainsi que les objectifs sportifs déclinés pour chacune des équipes seniors du club. L'accent est mis aussi sur le mode de communication avec, d'une part, un rappel sur la nature des relations entraîneur/entraînés et, d'autre part, le fonctionnement entre les différents responsables d'équipes.

**Quelle est la teneur de votre première causerie devant le groupe ?** L'objectif de cette première causerie est axé sur la compréhension et l'intérêt de la préparation, d'une manière individuelle mais aussi surtout collective. Les éventuelles absences sont bien entendu tolérées sous réserve du respect du délai de prévenance, mais peuvent avoir des conséquences sur la concurrence et donc sur la constitution des groupes. Ces cinq à six semaines de préparation vont constituer la base de la saison et vont permettre par ailleurs de limiter le nombre de blessures souvent occasionnées par une condition physique inadaptée. Voilà les messages à faire passer. Dès les premiers échanges, le joueur doit sentir la notion de respect de l'entraîneur mais aussi sa capacité à construire une préparation adaptée où chaque joueur aura l'opportunité de se montrer.

**Cherchez-vous à marquer votre territoire, tout de suite, auprès de**



**vos joueurs, afin de commencer d'un bon pied ?** C'est vrai que cette première séance est importante, car elle donne le ton. Les nouveaux joueurs notamment vont pouvoir évaluer la philosophie de travail de leurs coaches. Quant à ceux qui étaient déjà au club, ils doivent être en mesure de constater rapidement les évolutions ou changements éventuels par rapport aux années précédentes.

**"Dans la volonté de faire passer des messages, la structure de la séance et les intentions pédagogiques disent beaucoup..."**

**Pour ce faire il y a la causerie, mais aussi ce que vous allez proposer sur le terrain...** Exactement. Ce n'est pas uniquement par le discours ou en se montrant directif qu'on va parvenir à faire adhérer ses joueurs à un projet ou à des efforts demandés. La structure de la séance et les intentions pédagogiques disent beaucoup de choses. Par exemple, il me semble primordial de travailler les différentes

filères énergétiques y compris de façon ludique, sous forme jouée. On fait ainsi comprendre aux joueurs que la préparation estivale vise non pas à construire des athlètes mais bien des footballeurs.

**Quels sont les autres messages à faire passer en priorité dans le cadre de cette reprise, d'après vous ?** Les joueurs doivent ressentir de suite que le collectif prévaut sur les individualités. Ils doivent saisir par ailleurs que le sérieux dans le travail, la notion de plaisir mais aussi de respect, constituent le fil rouge pour les guider vers la compétition.

**Lors de cette première séance, de quelle manière accueillez-vous les recrues ?** Il va de soi qu'une attention particulière est portée sur les nouveaux joueurs le jour de la reprise. Il y a une approche individuelle avant l'entraînement, puis collective lors de leur propre présentation face au groupe, et enfin individuelle de nouveau à l'issue de la séance afin de récolter leurs premières impressions. L'objectif est de les aider à intégrer le groupe le plus rapidement possible afin qu'ils puissent s'exprimer librement. Pour ce faire, il m'est déjà arrivé de m'appuyer sur un ou deux joueurs cadres de l'équipe pour faciliter leur intégration.

**Pesez-vous les joueurs à leur arrivée dans le vestiaire avant la première séance ?** La pesée n'est pas une priorité absolue pour évaluer l'état de forme. Par contre, son utilisation peut devenir une source de motivation pour les joueurs, leur permettant de mesurer les écarts entre le début et la fin de la préparation... Quoiqu'il arrive, afin d'éviter d'éventuelles remarques désobligeantes, les tests de biométrie doivent être réalisés indivi-

# donne le ton"

duellement et à l'abri des regards indiscrets.

**Dans le cadre de cette séance de reprise, faites-vous habituellement travailler tout l'effectif ensemble ou constituez-vous deux groupes distincts : un qui s'est entretenu pendant les vacances et l'autre pas ?** Chaque joueur est sensé avoir suivi pendant les vacances un programme d'entretien lui permettant de reprendre l'entraînement dans de bonnes dispositions. Un programme où se mélangaient plusieurs activités sportives, le tout accompagné d'un travail de renforcement musculaire. Par conséquent, la reprise est donc la même pour tous, jusqu'à la constitution, au bout de quelques jours, de deux groupes de niveau par le biais d'un test physique, comme le Vaméval par exemple, afin de ne pas pénaliser les joueurs déjà en état de forme, et ne pas démoraliser ceux qui accusent un retard dans leur préparation.

**"Loin d'être une priorité, la pesée peut devenir une source de motivation pour les joueurs, leur permettant de mesurer les écarts entre le début et la fin de la préparation..."**

**Jugez-vous utile, à la fin de cette première séance, de donner aux joueurs le programme détaillé des semaines de préparation à venir ?** Oui, cela va leur permettre, y compris à l'entraîneur, de préparer sereinement les séances à venir ainsi que les matchs amicaux. Il faut que le joueur se sente responsabiliser et qu'il comprenne que ses absences imprévues le pénalisent mais surtout pénalisent le groupe. A ce titre, chaque absence est répertoriée de façon à pouvoir, à tout moment, justifier de certains choix parfois mal compris par le joueur et heureusement consolidés par la rigueur de la gestion des présences...

**Pour terminer, quels sont, d'après**

**vous, les signes d'une séance de reprise "réussie" ?** Les signes de réussite d'une première séance se lisent très souvent sur les visages et sur le comportement des joueurs qui montrent leur détermination par les échanges et l'envie de plaisanter ou, dans le cas contraire, se retranchent sur eux-mêmes laissant transparaître une certaine déception. Bien entendu, il faut immédiatement se rapprocher des

joueurs en difficulté pour les encourager et éviter ainsi que le doute s'installe, sans pour autant ignorer les joueurs satisfaits. Enfin, je dirais que le meilleur signe de réussite d'une première séance reste le taux de présence des joueurs à la seconde... ■



## SÉANCE DE REPRISE – GROUPE SENIORS : 19H-20H45

**EXEMPLE. Voici le contenu d'une séance type de reprise, proposée par Marc Ancelin.**

**18h45 : accueil des joueurs.**

**18h45 à 19h : jonglerie par groupes de 5-6 joueurs**

Cette entame vise à faire patienter les joueurs jusqu'au début de la séance. Consignes : le joueur qui jongle annonce au joueur suivant le nombre de touches à réaliser (1 à 4 touches maxi). En cas d'erreur = 5 pompes.

**19h à 19h20 : présentation de la séance**

Présentation du staff, des nouveaux joueurs, survol de la préparation et des règles communes (horaires, délai de prévenance en cas d'absence, spécifique gardien, stage, matches amicaux...), rappel des objectifs.

**19h20 à 19h40 : course de 20 minutes en endurance capacité**

Tester l'état de forme des joueurs sur un premier parcours d'environ 5 kilomètres en prenant soin de donner le rythme afin de respecter la filière (70% de VO2Max = pulsations entre 140 et 160 par minute). Mettre un second éducateur à l'arrière du groupe. Contrôler les pulsations à l'arrivée.

**19h40 à 19h45 : hydratation + étirements activo dynamiques**

**19h45 à 19h50 : gainage + renforcement musculaire**

C'est bien que l'entraîneur réalise également ce travail.

**19h50 à 20h10 : course de 20 minutes en endurance capacité**

Second parcours. Même objectif que le premier.

**20h15 à 20h35 : travail technique**

Constituer 3 équipes (à faire tourner sur les 2 ateliers) en fonction du nombre de joueurs. 6 minutes de travail par atelier. Attention, les distances de jeu et les consignes doivent favoriser le développement de l'endurance capacité.

- Atelier 1 : Conservation à thèmes avec évolutions et variantes (2 équipes).

- Atelier 2 : circuit technique (avec travail d'appuis et de coordination (1 équipe)

**20h35 à 20h45 : retour au calme + étirements passifs + gainage**

Faire le bilan de la séance

**Remarque :** sur les parcours d'endurance capacité, choisissez de préférence un sous bois plutôt qu'une route dont le revêtement, très dur, va malmener les articulations. Il est souhaitable également que le second parcours soit différent du premier.