



■ Par **Jean-Claude GIUNTINI**,  
sélectionneur de l'équipe de France U17.  
Ancien CTD du Rhône (1998-2003) puis CTR de  
la ligue de Paris Ile-de-France (2003-2010).

# Comment attirer plus de

**Trois séances par semaine.** Beaucoup de nos lecteurs se reconnaîtront dans les lignes qui suivent. En foot à 11, lorsque trois séances sont programmées dans la semaine, la première - le lundi la plupart du temps - a bien du mal à attirer les foules. Trop grande proximité avec le match passé ? Besoin de souffler ? Contenu inadapté ? Sentiment d'inutilité à J-5 ou 6 ? Le joueur sait généralement qu'il a bien fait de venir, ou pas, à la séance du lundi, lorsqu'il en repart... **VESTIAIRES** tente ici d'apporter des réponses à même de vous aider à rendre cet entraînement plus attractif, à défaut de le supprimer.

C'est vrai que le constat est le même partout. À un niveau amateur, lorsque l'équipe s'entraîne trois fois par semaine, la séance du lundi n'attire généralement pas grand monde, ce qui a pour effet de diminuer son intérêt et son efficacité, pour les joueurs comme pour l'éducateur. Il faut dire que 24-48h après le match (à fortiori s'il a eu lieu le dimanche), les acteurs n'ont pas encore totalement récupéré, que ce soit



d'un point de vue physique ou cérébral (tension nerveuse et charge émotionnelle). Des conditions qui impactent inévi-

tablement le niveau de concentration et de plaisir durant la séance. Sans parler de la récupération, forcément altérée dès

lors qu'on ajoute de la fatigue à de la fatigue... Tout cela, les joueurs le ressentent, comme le fait que ce premier round

## AUTRES PISTES À EXPLORER

- ➔ Proposer des exercices au poste afin de concerner au maximum le joueur.
- ➔ Faire évoluer les joueurs à d'autres postes afin d'éprouver de nouvelles sensations et "missions".
- ➔ Revenir sur certaines situations du match entrevues au cours de la première partie de la séance (analyse statistiques, vidéo...).
- ➔ Confier la responsabilité de la séance (y compris dans le contenu) aux joueurs, à condition qu'elle respecte certains principes (intensité modérée notamment).
- ➔ Profiter de cette séance pour effectuer de petits entretiens informels (et bienveillants), de quelques minutes, auprès de joueurs qu'on aura ciblés (aborder ses performances, son ressenti, son comportement...).

# joueurs le lundi soir ?

hebdomadaire n'influe généralement pas ou peu sur les décisions du coach au moment de donner les convocations le vendredi soir, ou de faire l'équipe le dimanche matin. Bref, l'ensemble de ces facteurs concourent à rendre cet entraînement du lundi peu attrayant. D'où sa faible fréquentation, au plus grand damne de l'éducateur !

**Analyser le match passé d'une manière originale et dynamique...**

Une chose est sûre : faire une séance "pour dire de faire une séance" n'a aucun sens. Mieux vaut dans ce cas n'en proposer que deux en misant sur une implication totale des troupes. Et pour ceux qui persistent à en programmer trois dans la semaine, la question qu'ils doivent se poser aujourd'hui est la suivante : comment faire pour que l'entraînement du lundi ne soit pas considéré comme de l'investissement à perte ? Que puis-je mettre en place pour que les joueurs y prennent du plaisir, avec le sentiment de continuer à apprendre et progresser ? En un mot, comment les motiver ?! Pour l'avoir vécu moi-même en tant qu'éducateur, voilà ce que je propose, et qui fonctionne assez bien je dois dire. Premièrement, profitez de lendemain ou surlendemain de match pour en analyser le contenu, sur le terrain ou dans le vestiaire, de manière originale et dynamique. Ce peut être un support écrit mentionnant des statistiques collectives prises pendant la rencontre par un adjoint, et que vous remettez au joueur en leur demandant de les commenter. Ou même un petit montage vidéo repassant les meilleures actions et les buts. Les nouvelles technologies permettent aujourd'hui de faire cela très facilement.

Un moment d'échange, de partage, qu'il convient de rendre agréable, interactif et bienveillant.

**Des défis techniques présentés sous forme de compétition et de fil rouge tout au long de la saison**

Ainsi, ne pas venir le lundi reviendra à manquer ces instants privilégiés qui ne ressemblent à aucun autre dans la semaine... Voilà pour le premier temps de la séance. La partie terrain, elle, ne durera que 50 minutes, 1 heure tout au plus. Et là, deux critères incontournables : proposer un contenu peu coûteux sur le plan physique (intensité des exercices modérée et maîtrisée) et faire preuve là encore d'imagination afin de rendre le

tout attractif. Exit les footings et autres phases d'étirements interminables sous couvert de vouloir faire un "décrassage". Les joueurs doivent s'a-mu-ser ! La présence du ballon s'avère par conséquent indispensable. L'idéal à mon sens est de proposer des ateliers sous forme de défis techniques (notions d'adresses et de compétition) individuels ou par groupe, avec un suivi et un classement par points tout au long de la saison. Une sorte de fil rouge, de rituel technique, où la meilleure performance mensuelle est récompensée, où chaque absence a pour effet de pénaliser le joueur ou son binôme-trinôme. L'objectif ici est de maintenir une dynamique en créant un climat véritable "championnat" constitué d'entraînement à la fois ludiques et facultatifs, certes, mais dont on est à peu près sûr qu'un maximum de joueurs viendront, en connaissance de cause. ■

## EN RÉSUMÉ

- ▶ 24-48h après le match, les joueurs n'ont pas encore récupéré physiquement et mentalement. Ce qui impacte le niveau de plaisir et de concentration. Ces facteurs qui, entre autres, concourent à rendre la séance du lundi peu attrayante. D'où sa faible fréquentation.
- ▶ Faire une séance "pour dire de faire une séance" n'a aucun sens. Mieux vaut dans ce cas n'en proposer que deux en misant sur une implication totale des troupes.
- ▶ La séance du lundi ne doit pas donner l'impression au joueur qu'il s'y investi à perte. Il doit prendre du plaisir et avoir le sentiment de progresser.
- ▶ Une idée consiste à démarrer la séance par une analyse du match passé en s'appuyant sur des supports écrits ou numériques qui permettent d'échanger, de partager, en passant un moment original et agréable.
- ▶ Outre son faible coût d'un point de vue énergétique, le contenu de la séance devra être à forte dominante technique (omniprésence du ballon). Pas de footing.
- ▶ Proposer des défis techniques, individuels ou collectifs, présentés sous la forme d'une compétition en fil rouge tout au long de la saison.