

COMMENT GÉRER LES

Ils perturbent la séance. Si le haut niveau est souvent épargné, la problématique des joueurs qui arrivent en retard à l'entraînement est récurrente dans le football amateur. Devoirs familiaux, études, impératifs professionnels, aléas des transports..., l'éducateur n'a d'autre choix que de s'adapter. Mais comment ? Voici quelques éléments de réponse..



Tout joueur qui arrive en retard sur la séance pose inévitablement des problèmes. D'abord vis-à-vis des copains, qui peuvent éprouver un sentiment d'injustice ou d'iniquité face à ces partenaires qui ne respectent pas les règles... Puis vis-à-vis de l'organisation, car vous allez devoir chambouler les groupes, les équipes, pour une perte de temps et donc d'efficacité. Enfin, vis-à-vis du retardaire lui-même qui va entrer "à froid" sur la séance, et dans un état émotionnel de stress et de précipitation. Pour toutes ces raisons, il s'avère intéressant de mettre en place une procédure spécifique visant à gérer cette problématique. A commencer par la définition d'un cadre commun, dès le début de saison, qui favorisera l'implication, l'engagement et la cohésion du groupe. Des règles fixées en collaboration avec les joueurs afin qu'elles soient mieux acceptées et non pas perçues seulement comme une contrainte. Certains principes pourront être négociés comme le fait de décaler l'horaire du début de séance pour tenir compte des impératifs

Démarrer avec un contenu souple et malléable ou imposer un protocole d'échauffement en dehors du groupe

du plus grand nombre. D'autres, en revanche, seront imposés. Exemple : prévenir le coach par SMS en cas d'imprévu, en précisant la nature du retard et la durée. La démarche est la même s'agissant du tableau des gages/sanctions, qui doit être pensé et validé par tous. Le tout faisant l'objet d'une charte affichée dans le vestiaire. Voilà pour ce qui concerne la "prévention". Mais qu'en est-il maintenant de la gestion du problème à l'instant T ? Comment faire pour que des retards ne viennent pas perturber le bon déroulement de la séance ? Deux possibilités s'offrent à vous. La première consiste à démarrer avec un contenu souple et malléable, permettant d'intégrer facilement les joueurs au fur-et-à mesure, comme un toro, un tennis ballon, un exercice technique contrôle-passes, des jeux réduits avec différents rapports numériques (3x3, 4x4, 5x5...) voire même une opposition à 11 contre 11 qui incitera les troupes à se présenter sur le terrain à l'heure ! Il n'y a pas plus motivant que la notion de plaisir. D'ailleurs, le

En jeunes : Agir d'abord auprès des parents

Au sein des catégories de jeunes, les parents sont bien souvent fautifs, en particulier lorsqu'ils ont la charge de véhiculer leur enfant sur le lieu de la pratique. Un retard qui peut se produire avant le début de séance, donc, mais aussi à la fin (!) ou lors du match... Là encore, je ne saurais trop vous conseiller de définir un cadre de fonctionnement dès le début de saison, à l'occasion d'une réunion d'information. Puis de rappeler ces principes individuellement envers les parents régulièrement fautifs. Mais sans les accabler ! Ils ont (parfois) de bonnes raisons (et eux au moins sont là et viennent au club !). Une bonne manière de limiter au maximum ces retards est aussi de sensibiliser les papas et les mamans sur l'importance de l'échauffement et de sa notion de progressivité dans la pratique sportive et compétitive.



"Définir un cadre de vie en commun afin qu'il soit mieux accepté et non pas perçu comme une contrainte"

■ Par Arnaud VAUCELLE, CTD du district de la Mayenne (53).

RETARDATAIRES ?

fait de voir des footballeurs trainer dans le vestiaire doit amener l'éducateur à s'interroger sur la qualité de sa séance, son degré d'attractivité, l'état d'esprit affiché, l'animation des encadrants... Bref, une remise en cause s'impose. La deuxième prend la forme d'un protocole spécifique à destination des retardataires, à qui l'on va demander de s'échauffer en dehors du groupe (type échauffement d'avant match) pendant toute la première situation de la séance. En fonction du staff technique disponible, cette mise en train pourra être assurée par un adjoint ou dirigeant. A défaut, un protocole

affiché dans le vestiaires (et présent sur le terrain dans une pochette plastifiée afin que le joueur n'oublie rien) permettra un fonctionnement en autonomie. Dans l'idéal, ce protocole devra comporter plusieurs variantes en lien avec le travail effectué ensuite sur la situation 2 (frappes, vitesse, etc.). Même si le joueur affichera sa frustration de ne pas rejoindre directement le groupe, l'important sera d'éviter tout risque de blessure liée à une entrée trop précoce et trop brusque dans l'activité. Pour terminer, rappelez-vous que quelle que soit la façon dont vous allez gérer cette problématique sur le terrain, il convient d'examiner les raisons pour lesquelles un joueur est en retard (travail ? famille ? transports ? négligence ?) et, surtout, de détecter les éventuels profiteurs... Le temps de séance étant sacré, vous pourrez agir sur le temps d'avant séance (anticiper si le retard est annoncé, s'adapter si besoin) et le temps post-séance pour échanger avec le ou les "fautifs", et rappeler le cadre collectif si besoin. ■



Le fait que des joueurs trainent dans le vestiaire doit amener l'éducateur à s'interroger sur la qualité de sa séance, son degré d'attractivité, l'état d'esprit affiché, l'animation...

PROTOCOLE D'ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE POUR LES RETARDATAIRES

POURQUOI ? Eviter les blessures, être prêt physiquement, techniquement et mentalement pour entrer dans la séance avec le reste du groupe.

QUI ? Les joueurs retardataires en autonomie ou sous la direction d'un entraîneur spécifique (adjoint, préparateur physique).

OÙ ? Derrière le but, le long de la ligne de touche ou sur une aire de jeu laissée libre. Au moins sur un espace de 15 mètres par 15 mètres.

QUAND ? Dès que possible afin de pouvoir rejoindre le reste du groupe en séance, sur une durée de 15 minutes environ.

COMMENT ? Plusieurs étapes, afin de mettre en avant le principe de progressivité. Exemple : 1ère partie : travail des gammes motrices sans ballon, type protocole FIFA U11+ (voir schéma), avec des mobilisations articulaires (membres supérieurs et membres inférieurs, mobilisation du tronc, ouvertures et fermetures de hanches), des courses avant / arrière / latérales, à allure progressive, avec des changements d'appuis, des changements de direction, des foulées bondissantes ... 2ème partie : étirements activo-dynamiques. 3ème partie : échauffement spécifique, avec des contacts avec le ballon et une augmentation de l'intensité.

LES 6 POINTS A RETENIR

- 1 Définir des règles de vie en collaboration avec le groupe afin de fixer un cadre collectif précisant les modalités prévues en cas de retard
- 2 Adaptez si nécessaire les horaires d'entraînement en fonction des contraintes professionnelles ou familiales du plus grand nombre.
- 3 Privilégiez une entrée dans la séance par le jeu afin de rendre la séance plus attractive voire de favoriser l'intégration progressive des retardataires.
- 4 Si besoin, mettez en place un protocole d'échauffement spécifique permettant aux retardataires de se préparer à l'effort de façon autonome, sans perturber le bon déroulement de la séance.
- 5 Ne stigmatisez pas ni ne mettez en évidence le retardataire, mais faites-le entrer le plus discrètement possible dans le jeu.
- 6 Privilégiez les discussions avec les fautifs (après la séance) pour connaître les motifs du retard et éviter que cela ne se reproduise trop souvent. Et apportez des réponses adaptées.

ENTRAÎNEMENT