



Etes-vous prêt/fait pour entraîner en senior ?

Ce qui vous attend. Vous encadrez des jeunes depuis plusieurs années et souhaitez prendre des seniors ?

VESTIAIRES vous aide à construire votre réflexion pour savoir si, oui ou non, c'est le bon moment...

Quoi de mieux pour apprendre et avancer que de se fixer de nouveaux challenges ? Celui consistant à passer d'éducateur de jeunes à coach des seniors en est un. Et de taille ! Car si ce nouveau rôle comporte certains attraits bien réels, la mission qu'il représente est particulière et pour le moins "problématique". Et pour cause, la complexité et pluralité des profils (âge, qualités de footballeur, implication, contraintes professionnelles...) qui composent un effectif d'adultes n'a en effet rien à voir avec l'encadrement d'un groupe d'enfants ou d'adolescents. Plus que de faire progresser l'indi-



vidu sur le long terme, il s'agit d'abord d'entretenir voire de perfectionner le joueur. Et ce, en accordant une plus grande impor-

tance à la compétition, avec des conséquences directes sur le type de management, la nature des contenus d'entraînement ou encore la gestion de l'environnement (dirigeants, spectateurs, médias locaux...). Si s'adapter, se faire respecter, afficher sa légitimité, résister au stress, rester à l'écoute et se montrer soi-même rigoureux semblent être les principales clés d'une bonne transition entre jeunes et seniors, **VESTIAIRES** s'est attaché à résumer ici les témoignages de nombreux entraîneurs sur ce à quoi il faut s'attendre lorsqu'on décide de "faire le grand saut"...

■ Valentin Deudon

LE TEMPS DE S'INVESTIR

Tous les entraîneurs son unanimes : coacher des seniors en amateur s'apparente presque à un deuxième job. Une activité chronophage où chaque semaine de "travail" est sanctionnée par le match du dimanche. Et puis entraîner des seniors, c'est plus de tout : plus de séances, plus de pression, plus de réunions, plus de problèmes à gérer... Bref, si vous n'êtes pas disponible tant physiquement que mentalement, alors mieux vaut vous tourner vers les catégories de jeunes, où le fonctionnement est plus souple, moins oppressant et contraignant.

LA GESTION DE LA COMPETITION, OMNIPRESENTE

"Le match tient une place prépondérante car les seniors demeurent la vitrine (sportive) du club", explique Frédéric Bodineau, CTR de la Ligue Atlantique. "Ainsi, l'entraîneur se doit de tenir compte des exigences de la compétition dans l'organisation de ses séances". Outre un bon dosage et une bonne répartition de la charge physique dans la semaine, le coach doit être en mesure d'adapter ses contenus en fonction de ce qu'il observe le week-end. Ce qui réclame une vraie connaissance des aspects tactiques (qualités au poste, plan de jeu, aspects collectifs dans la récupération, etc), et la capacité à réagir tactiquement pendant 90 minutes. Autant de qualités à l'importance plus relative en jeunes.

LA NECESSITE DE TRAVAILLER LE PHYSIQUE AVEC BALLON

On ne répètera jamais assez l'importance de la formation (CFF3 minimum) pour tout éducateur désireux d'entraîner en senior. Un constat qui prend tout son sens dans la problématique de l'entraînement physique. "Lorsqu'un joueur ne dispose que de une ou deux séances par semaine, il devient urgent de ne pas perdre de temps sur l'activité en effectuant des tours de terrain ou trop de travail sans ballon durant la séance. La notion de plaisir doit être activée de suite par la présence du ballon", prévient Bruno Plumecocq, CTR de la Ligue Nord Pas-de-Calais. Ce qui réclame de la part de l'entraîneur un minimum de connaissances théoriques en termes d'approche et de contenu pour bien doser et faire varier les exercices à dominante physique (vitesse, endurance, puissance...).

LA CAPACITE A GERER SON STRESS

"Il ne faut pas se leurrer, l'entraîneur senior a besoin de résultats pour exister", annonce Gérard Goutalier, entraîneur et formateur. Et il faut parfois rendre des comptes. On est amené à devoir justifier ses choix... Ce qui peut devenir usant à la longue". Le climat peut en effet s'avérer anxiogène, en raison des attentes du président, des dirigeants, des spectateurs... Toutes proportions gardées, le coach senior est donc un homme de résultat. Souvent frustrant pour les éducateurs habitués en jeunes à être valorisés aussi (et surtout ?) par la qualité de leurs séances où la notion de progression est conjuguée à toutes les sauces. En senior, il n'y a qu'un plat unique ou presque : la compétition. Avec pour effet d'exacerber les tensions (avant, pendant et après le match). D'où la nécessité de savoir gérer son stress, de faire face à la critique, et de conserver son sang-froid. "L'entraîneur, à tous les niveaux, quelles que soient les circonstances, doit toujours rester serein, avoir un rôle de modérateur", confirme Christian Gourcuff au plus haut niveau.

L'OBLIGATION DE CONSIDÉRER L'HOMME AVANT LE JOUEUR

Frédéric Bodineau, CTR de la ligue Atlantique, insiste notamment sur ce point lors des formations avec les stagiaires CFF3 : "En senior, les joueurs ont une vie sociale, professionnelle, et sont parfois père de famille. Leurs aspirations sont différentes de celles des jeunes. Dans la relation que l'entraîneur va instaurer avec eux, ces éléments sont à prendre en considération, en conservant le sens des priorités. A savoir : ne jamais oublier de considérer l'homme avant le joueur. Par exemple, si l'un d'eux prévient le coach une heure avant la séance qu'il ne viendra pas pour des raisons professionnelles ou familiales, il faut l'accepter, savoir faire la part des choses". Cela peut paraître évident. Pourtant, des tensions naissent souvent à cause du décalage existant entre les objectifs fixés par l'entraîneur et ce que les joueurs sont prêts à mettre pour les atteindre.

LA FACULTE A PRENDRE DU RECUL

A 23 ans, Jean-Félix Juguet entraîne en senior depuis 2 saisons. Après avoir débuté avec la DSR de l'AS Saint-Jacques (35), en binôme, il coache aujourd'hui seul la Réserve du club en 2ème division du district d'Ille-et-Vilaine : "Le joueur qui est encore en vacances durant la préparation, celui qui arrive au rendez-vous après une soirée arrosée, ou celui qui est absent parce que madame grogne... c'est la réalité du foot amateur. C'est parfois pénalisant pour le plan de jeu, ça peut perturber ce qu'on a préparé et on n'aime pas ça bien sûr, mais il faut faire avec ! En district, je ne vais pas interdire à mes joueurs de sortir avant un match. Après, il faut parfois marquer le coup au niveau du temps de jeu. Le joueur le comprend très bien". Ne pas composer avec cette réalité, c'est se mettre d'emblée en position d'échec, car en complet décalage avec la nature de la mission d'entraîneur amateur. Exit, donc, les techniciens perfectionnistes et "enfermés" dans leurs certitudes. Si vous craignez de ressentir parfois de la frustration entre les efforts fournis pour mettre vos joueurs dans les meilleures conditions et leur capacité réelle, à l'instant T, à concrétiser vos attentes, alors la catégorie senior (plus que toute autre) n'est pas faite pour vous.

L'IMPORTANCE DU MANAGEMENT

"S'adapter au caractère de chacun et se montrer ouvert au dialogue"



A seulement 23 ans, Jean-Félix JUGUET entraîne en senior depuis 2 saisons. Après avoir débuté avec la DSR de l'AS Saint-Jacques (35), en binôme, il coache aujourd'hui seul la Réserve du club en 2ème division du district d'Ille-et-Vilaine.

Pourquoi avoir voulu entraîner si vite en senior ? Après avoir entraîné des U13 aux U17, j'ai passé le BE et me suis alors davantage reconnu dans les contenus de formation. C'est plus du perfectionnement que de l'apprentissage. Cela me correspondait mieux.

Que ressent un éducateur de 21 ans lors de sa première séance en senior ? Quelques craintes, liées surtout à mon parcours de joueur. Je n'ai pas joué plus haut qu'en 1ère division de District alors qu'avec la DSR, j'avais des gars qui venaient d'un niveau beaucoup plus élevé... Mais le diplôme m'a conféré une certaine crédibilité. Et très vite, le groupe a adhéré à mes séances, toujours avec ballon. Ça m'a mis en confiance.

Quelles sont les principales différences auxquelles vous avez dû vous adapter ? Le vocabulaire déjà. Il est plus ludique avec des enfants, plus pointu avec des adultes. Les séances aussi, que j'adapte beaucoup plus en fonction du contenu de nos matches. L'approche de la compétition est différente. En senior, elle est omniprésente.

Et en termes de management ? En senior, les profils sont très différents, il faut s'adapter au caractère de chacun, se montrer ouvert au dialogue. Et aussi s'attendre à ce que tout le monde ne soit pas d'accord, et l'exprime...

Comment gérer au mieux les problèmes de comportement ou les mécontents qui le font savoir ? Je donne généralement des explications. Et de leur côté, les joueurs savent qu'ils auront les réponses en venant me voir. Montrer cette ouverture me paraît essentiel. Car la résolution des problèmes ou les changements de comportements passent souvent par la discussion.

La préparation de match est-elle différente d'avec les jeunes ? La causerie et les consignes collectives ne changent pas trop, j'essaye d'être court, complet et précis. En revanche, avec les seniors, je prends toujours soin de parler individuellement aux joueurs avant le coup d'envoi. Ça peut être juste un petit mot, un conseil, une référence positive, ou un challenge... Je me suis rendu compte que c'était super valorisant et bénéfique pour la performance de chacun.

Comment parvenez-vous à gérer la différence d'âge avec certains joueurs ? Parfois, cela peut être un avantage ! Le fait d'être jeune, d'avoir eu une formation récente, crée par exemple une proximité avec le groupe. Et avec les plus âgés, tant qu'ils voient que la séance est préparée, que c'est sérieux et cohérent, tout se passe bien. Après c'est sûr, il faut éviter le copinage. Dès le début, mon président m'a sensibilisé sur ce point. J'y suis donc très attentif.