

10

Joueur de demain

1. Le joueur de demain se construit chez les jeunes	1
1.1 La formation et le développement technique	6
1.2 Quelques rappels essentiels pour la préparation physique des jeunes	12
2. Le recrutement des talents	17
3. L'individualisation de l'entraînement pour améliorer les capacités individuelles	22
4. Le centre de formation	25

1. Le joueur de demain se construit chez les jeunes

Le sport en général, particulièrement le football, a aujourd'hui un rôle éducatif important dans le processus de formation des jeunes. Le football ne doit pas seulement donner l'occasion de développer des aptitudes propres au jeu, mais aussi favoriser le développement de la personnalité et des qualités psychologiques et sociales.

C'est selon le concept de formation globale et d'action éducative que les écoles de football, les académies et autres centres de formation doivent orienter leurs programmes de formation, tout en respectant les étapes de développement et leurs objectifs d'apprentissage respectifs.

Si la phase de l'entraînement de base et d'initiation au football, principalement par les jeux et les exercices de coordination, est du domaine du football de l'enfant, c'est dans la période de construction, âge de la préformation (11-12 à 15 ans) qu'un grand travail doit être accompli dans le développement et l'éducation des jeunes de demain.

C'est l'âge d'or du développement des qualités techniques, des bases technico-tactiques et même psychologiques. Tous les fondamentaux techniques, le sens tactique individuel et les principes de base du jeu sont entraînés à cet âge, tout comme déjà les attitudes mentales, telles la concentration, la confiance en soi, la persévérance, la volonté, etc.. Il faut donc optimiser ce niveau de la préformation; l'encadrement doit y être assuré par des entraîneurs-formateurs passionnés par leur rôle éducatif. Aujourd'hui, la renommée de beaucoup de joueurs est due à la qualité de la formation qu'ils ont acquise dans les centres de formation, mais également au grand travail accompli au niveau des fédérations et des clubs à cet âge de préformation.

Nous connaissons l'importance de l'âge de l'entraînement de performance (16-19 ans); la préparation athlétique et physique y prédomine au même titre que les qualités mentales et la préparation tactique, exigences de base du football de haut niveau. Certains pays se sont engagés dans des programmes spécifiques de développement pour ce niveau de formation. Les dernières grandes compétitions internationales illustrent le bon travail effectué par plusieurs nations avec les jeunes de cet âge.

Au niveau de la haute performance (18-19 à 21 ans), une étape de post-formation nous semble aujourd'hui nécessaire pour assurer le suivi et la fin de la formation des espoirs. Nous pensons ici aux joueurs de 18-19 ans jouant régulièrement avec l'équipe première (chez les amateurs ou chez les professionnels). Il arrive souvent que ces jeunes n'ont pas encore pleinement terminé leur formation; des lacunes subsistent, notamment au niveau physique (exemple : puissance musculaire), technique (exemple : jeu de tête) et mental (exemple: persévérance), qui sont des freins pour franchir la porte du football de haut niveau. Amenés à devoir travailler avec des joueurs professionnels lors d'entraînements axés essentiellement sur le collectif et la compétition, ils ne peuvent malheureusement plus suivre régulièrement leur formation spécifique basée sur les habiletés individuelles et selon leur propre rythme de développement. Nous sommes d'avis que pour pallier cette situation, il est recommandé d'organiser des séances d'entraînement spécifiques individuelles (qui améliorent la qualité de la relation entre l'entraîneur et le joueur) et collectives.

Si la formation des futurs joueurs professionnels se justifie pleinement c'est pour qu'ils soient mieux préparés à affronter la compétition de haut niveau. Il est toutefois primordial de rappeler que la mission du football doit encore s'élargir en s'ouvrant aux valeurs éducatives fondamentales. Le football doit offrir une véritable Ecole de vie, préparée à former non seulement l'élite de demain, mais encore tous les jeunes passionnés qui sont la base de la pyramide dont le football a besoin pour poursuivre sa progression.

Joueur de demain



Fort mental

Sens tactique
développé
(cognitif)

Taille moyenne
(170 à 185 cm)

(selon statistiques
Coupe du Monde
de la FIFA 2002)

Grande capacité
de récupération
(VO² max. 60 à 65)
Défenseurs : 56 à 60
Milieux : 63 à 67
Attaquants : 57 à 61

Puissance musculaire

Vitesse gestuelle
et exécution élevée

Habilité et
grande maîtrise
technique

Tableau 1 : Les étapes de développement

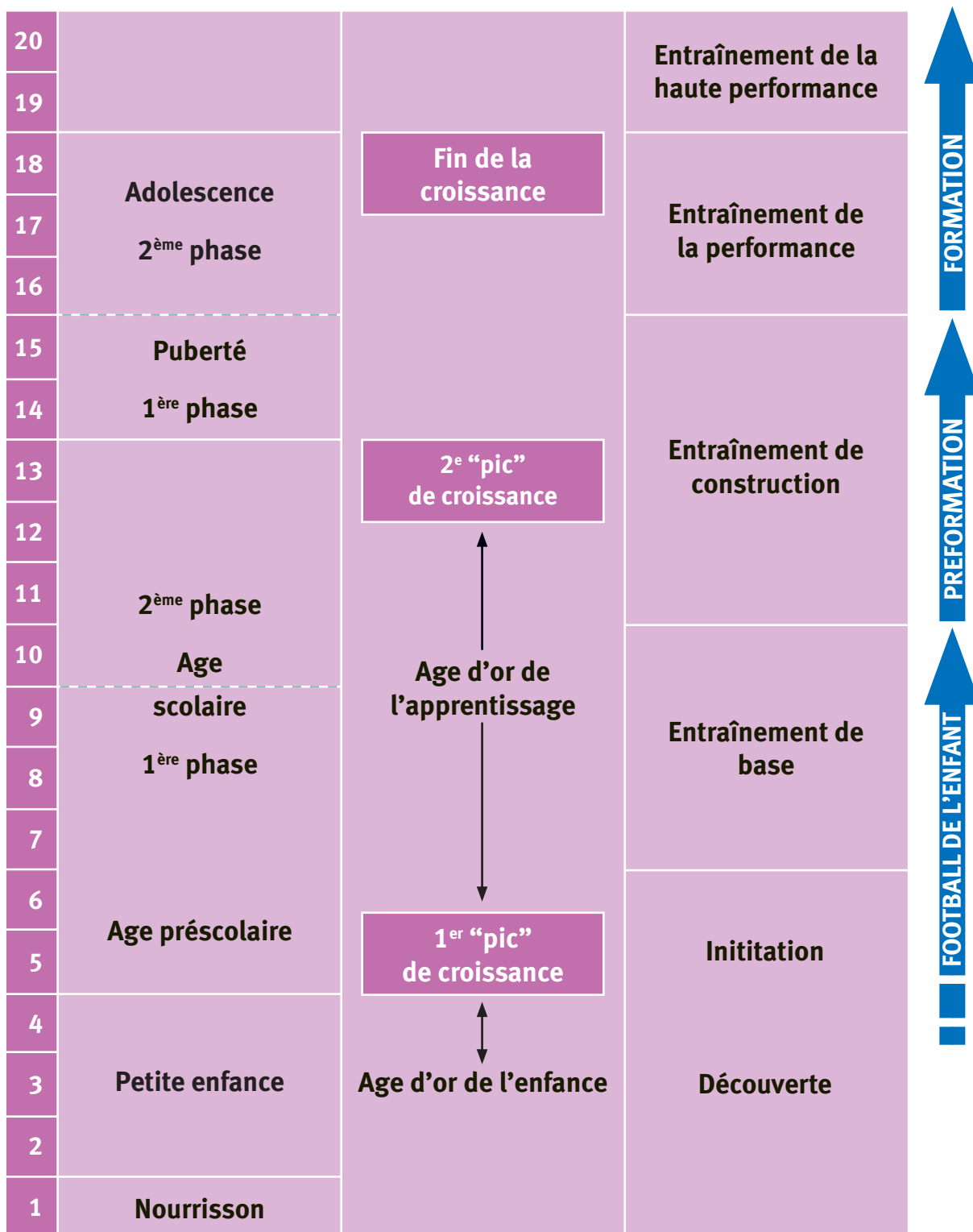


Tableau 2 : Les composantes de la performance chez les jeunes

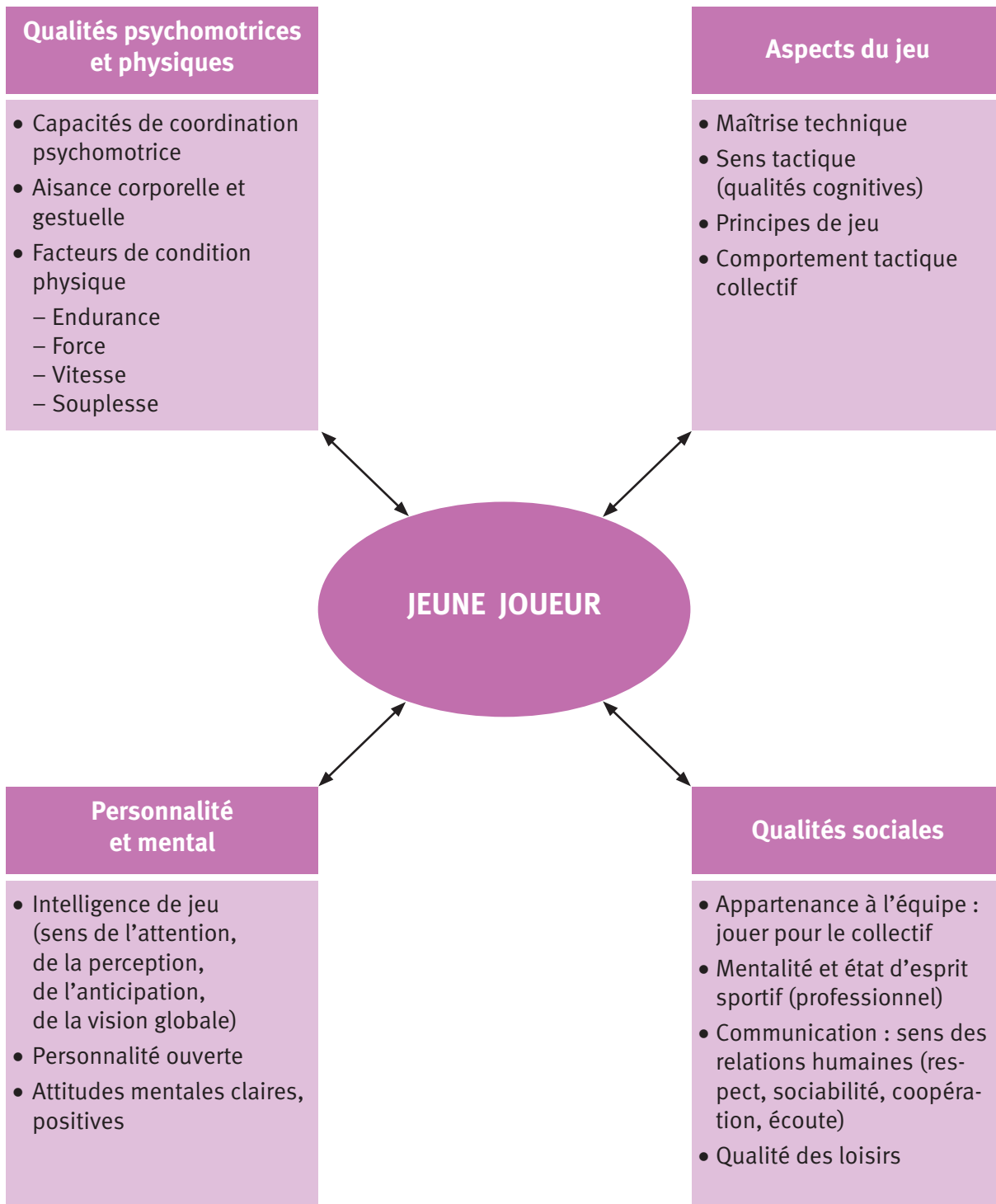


Tableau 3 : L'entraînement selon les étapes d'apprentissage



<p>ENTRAÎNEMENT DE BASE Football des enfants 8-12 ans</p> <p>Exploration – Expérimentation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Age de la petite enfance à l'enfance • Age de l'acquisition des bases gestuelles • Age de la découverte et du modèle • Capacités de coordination psychomotrice • Instinct technique et découverte des gestes • Maîtrise individuelle du ballon • Sens tactique (sens du jeu) • Notions d'attaque et de défense • Moi et l'équipe • Attitudes mentales par l'expérience 		<p>ENTRAÎNEMENT DE CONSTRUCTION Football de la préformation 12-15 ans</p> <p>Fixation – Assimilation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stade de la puberté • Maîtrise corporelle et bases foncières • Passage psychologique difficile • Entraînement des fondamentaux techniques • Habiletés technico-tactiques • Maîtrise individuelle du ballon "sous pression" • Sens tactique individuel et collectif (qualités cognitives) • Comportements tactiques défensifs et offensifs • Responsabilité dans le jeu • Attitudes mentales de base par l'expérience et les formes spécifiques 	<p>ENTRAÎNEMENT DE LA PERFORMANCE Football de la formation 15-18, 19 ans</p> <p>Stabilisation – Automatisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stade de l'adolescence avec la fin de la croissance • Formation athlétique et physique spécifique • Age du choix définitif; évolution vers le statut de jeune adulte; période de "vérité" • Technique de poste et de bloc "sous pression" • Habiletés technico-tactiques complexes "sous pression" • Technique individuelle du ballon; affinement, justesse (entraînements spécifiques) • Sens tactique collectif • Comportements tactiques défensifs et offensifs dans le concept de jeu (organisation et système de jeu) • Les comportements spécifiques tactiques • Attitudes mentales de performance par l'entraînement spécifique ou autres techniques
<p>Coordination – Bases motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu – Exercices avec ballon – Jeu 	<p>Coordination – Endurance de base – Renforcement musculaire – Vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement collectif et spécifique (individuel) • Forme jouée – Exercices techniques et technico-tactiques – Jeu 	<p>Force-puissance – Vitesse – Endurance spécifique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement collectif • Individualisation de l'entraînement • Forme jouée – Exercices technico-tactiques – Match 	

1.1 La formation et le développement technique

L'amélioration du savoir-faire technique est, comme nous l'avons déjà dit, un objectif d'entraînement prioritaire dans le processus de formation des jeunes de demain.

A l'âge-clé de l'apprentissage, c'est à dire au niveau préformation, le temps consacré au travail des habiletés techniques devrait occuper la plus grande partie de la planification d'entraînement. A chaque séance d'entraînement, les gestes techniques doivent être travaillés par des exercices spécifiques ou dans les jeux. Le ballon peut aussi être intégré lors d'activités physiques comme l'endurance, la vitesse, la souplesse.

Malheureusement, la pratique nous montre que le temps consacré à l'enseignement de la technique est encore trop souvent négligé, au profit de l'entraînement tactique collectif et de la condition physique.

Même si la technique se travaille, elle devient souvent trop vite spécifique au poste, ce qui rétrécit l'éventail technique global du joueur.

Aujourd'hui, le jeu de haut niveau préconise une polyvalence tactique, inefficace sans une parfaite maîtrise technique. On constate fréquemment des lacunes chez les jeunes de 15-16 ans en âge de formation lorsqu'ils sont confrontés à un football intensif et sous pression. Ils ne font pas le bon choix technique, ils manquent de vitesse gestuelle, leur motricité est grossière parce qu'ils n'ont pas assez d'expérience et de solutions techniques à proposer. Il faut donc nécessairement, et dès le premier stade d'apprentissage (11-15 ans), construire une base d'expériences motrices (coordination) et apprendre les habiletés techniques générales individuelles (les fondamentaux techniques) pour élargir le répertoire gestuel, et par là la confiance des jeunes avec le ballon.

Ces expériences motrices se vivent dans le football de rue, de terrains vagues, voire de cours d'école, grâce au plaisir ludique et à la créativité qu'on y trouve. Malheureusement, elles semblent être aujourd'hui en voie de disparition. Il faut donc revenir sur ces notions essentielles dans les écoles de football, car c'est à cet âge qu'on construit les bases psychomotrices de la technique, avec des approches adaptées bien entendu.

C'est à l'âge de formation (16-17 ans) qu'on entraîne les habiletés en situations de jeu intensif et qu'on développe les gestes techniques spécifiques, avec des formes et une méthodologie d'entraînement adaptées (entraînement spécifique par poste).

“Le pianiste fait chaque jour ses gammes avant de jouer un concerto.”

Les principes pour rendre l'entraînement technique plus efficace

a) *Le temps d'entraînement et d'apprentissage technique doit être augmenté*

- L'enseignement et le développement technique doivent occuper dans la planification au moins 50 à 60% du temps d'entraînement chez les jeunes en préformation.
- Organiser 2 à 3 séances d'entraînement à dominante technique par semaine (collectives + individuelles) et des séances spécifiques individualisées pour perfectionner les points forts et les points faibles.
- Augmenter le nombre de touches de ballon par séance, avec toutes les surfaces de contact (intérieur, extérieur, cou-de-pied, avec les deux pieds, cuisse, poitrine, tête).
- Lors de l'échauffement et des pauses actives, prévoir du travail avec le ballon.

b) *L'entraînement technique doit être diversifié et adapté aux réalités du jeu actuel*

- Les contenus et les méthodes d'entraînement s'adaptent à l'âge et au niveau des joueurs.
→ progresser du simple au complexe

Progression méthodologique (Exemple : pour le tir au but)

- Frappe arrêtée (ballon au sol)
- Frappe après conduite linéaire
- Frappe après conduite en slalom
- Frappe après déséquilibre
- Frappe après contrôle du ballon (simple, orienté)
- Frappe après dribble, après feinte
- Frappe sur passe (en profondeur, latérale, en retrait)
- Frappe après une-deux
- Frappe sous pression (chronomètre)
- Frappe sous pression (adversaire)
- Frappe après enchaînement (contrôle, dribble, feinte)
- Frappe après duel 1:1
- Frappe en situation de jeu
- Frappe en match

- Un travail de coordination doit si possible précéder l'entraînement technique gestuel.
- La technique des deux pieds doit être améliorée, surtout au niveau de la prise de ballon et de la 1^{re} passe (contrôle pied droit, de suite passe pied gauche pour favoriser la vitesse de jeu).

- L'apprentissage commence par l'acquisition des gestes techniques de base, les fondamentaux (qui sont les actions motrices de base caractéristiques du football et la réponse motrice bio-mécanique aux exigences du jeu).

Exemple : – Maîtrise du ballon (relation joueur-ballon)
– Conduite, dribble, feinte
– Contrôle
– Tir
– Jeu de tête
– Tackle

- Il faut très vite entraîner la technique en mouvement qui apporte la solution rationnelle aux tâches gestuelles réelles du jeu.

Exemple : Dans un exercice de passe à 2, on fait intervenir un troisième joueur qui offre les solutions de mouvement réel (triangulation, choix de jeu, choix de geste).

- Il ne faut pas seulement juxtaposer les exercices les uns après les autres, mais toujours les mettre en relation avec le jeu.
- Le jeu d'application doit permettre la réalisation des gestes techniques appris dans la situation réelle de jeu, de match (de l'exercice analytique à la forme globale).

Exemple : Après une phase d'exercices de passe : forme jouée de conservation du ballon (5:5 + 2 jokers) à trois touches de ballon sur une surface moyenne; puis modifier la surface de jeu pour diversifier le type de passe.

- La technique ne doit pas s'entraîner en état de grande fatigue (notamment chez les jeunes), sinon régression technique et baisse de la motivation et de la confiance.
- En âge de formation (16-18 ans), lorsque les bases sont acquises, l'entraînement technique "sous pression" en état de fatigue favorise les expériences réelles du jeu (stress compétitif, confiance en soi).
- En âge de formation, l'entraînement technique se fera davantage dans le contexte tactique, en fonction du système de jeu et de son organisation (technique de blocs).

“Le geste technique de la passe est la base du langage footballistique sur le terrain et de la communication ludique.”

c) *L'intervention de l'entraîneur au centre de l'apprentissage technique*

- Chez les jeunes, le coaching technique est tout aussi important, voire plus important, que le coaching tactique.
 - La séance technique doit être bien préparée.
 - La technique s'apprend, elle fait appel à des principes méthodologiques et pédagogiques :

→ **démontrer – expliquer**

Le joueur doit comprendre le pourquoi et le comment d'un exercice, mais il doit être convaincu de son efficacité, d'où l'importance de la clarté de la démonstration et de la qualité de l'exécution.

- L'organisation et la formation des groupes
 - Utiliser des espaces de jeu qui permettent de nombreuses touches de ballon.
 - Constituer des groupes homogènes (par niveau).
 - Corriger et renforcer.
 - Pour optimiser la motivation, il faut porter une attention constante à l'exécution (qualité et efficacité).
 - Intervenir au bon moment (tout un art !).
 - Donner un feed-back précis sur l'objectif (être calme, sécurisant, convaincant).

Exemple de facteurs déterminants d'un geste technique à corriger, **la frappe** :

- Prise d'information (tête levée)
- Choix du geste (surface de contact)
- Engagement des appuis (jeu des pieds, petits pas)
- Position du corps
- Position de la jambe d'appui
- Pied de frappe (pied ferme)
- Dépasser le ballon
- "Fouetter" le ballon de la jambe
- Qualité de course, aller contre le ballon (longs pas à éviter)
- Dosage du ballon (différenciation)

- La motivation des joueurs

Si l'entraînement est bien conduit, avec des joueurs actifs, engagés et efficaces, ils demanderont par eux-mêmes d'intensifier le travail technique. La créativité technique des jeunes (exemple : les laisser exécuter leurs propres gestes) favorise également la motivation.

- Le contrôle du comportement du joueur (choix tactique et exécution technique) par la vidéo est un moyen d'apprentissage complémentaire très utile si elle est bien utilisée, tout comme l'observation d'excellents joueurs (références techniques, modèles).

d) L'engagement des joueurs doit être plus intense sur le plan mental

- Insister sur la nécessité de vigilance, de concentration, de persévérance, de spontanéité, d'autonomie, de créativité :
 - Proposer des exercices spécifiques pour le mental (jeu libre sur surfaces restreintes).
 - Chercher et envisager des solutions technico-tactiques par des formes jouées attaque contre défense.
 - Donner du temps pour l'individualisation de l'entraînement (le joueur travaille lui-même ses points forts et ses points faibles).
 - Encourager les joueurs à prendre des risques, à oser; ne pas les limiter par des consignes trop contraignantes.
 - Laisser les joueurs s'entraîner individuellement sur ballons arrêtés.
 - Récompenser l'équipe qui marque un but suite à une action remarquable ou à un geste technique "exceptionnel".
 - Solliciter les joueurs à la réflexion :
 - Comment expliques-tu l'imprécision de ton changement de jeu ?
 - Qu'est-ce qui a fait que tu es resté bloqué après ton contrôle du ballon ?
- Inciter les joueurs à la visualisation mentale (mémoriser les gestes à faire, avoir en tête les réussites passées, les gestes de joueurs "modèles") et à se parler à eux-mêmes.

e) L'entraînement technique exige une régularité et un programme continu dans le processus d'entraînement

- Augmenter progressivement les séances à dominante technique.
- Intégrer des cycles techniques dans les méso-cycles d'entraînement.

Exemple : Cycle de 4 semaines pour améliorer les centres et les reprises devant le but. Ce travail peut être intégré et combiné progressivement avec les autres éléments du jeu, tactique, physique et mental.

Voir tableau 8, chapitre 9 **Planification d'entraînement**.

- C'est à partir d'un constat de la progression des joueurs que l'entraîneur pourra planifier des séances individualisées.
- Il est judicieux de travailler spécialement la technique par séance individuelle à partir du moment où le joueur manifeste de l'intérêt et comprend la nécessité de cet entraînement.

- Causes de la baisse de motivation lors d'une séance technique :
 - Exercice (ou forme jouée) incompris
 - Exercice trop facile ou trop complexe
 - Manque de progression dans la méthodologie
 - Rester trop longtemps sur un exercice
 - Correction imprécise, grossière
 - Réussite insuffisante, manque d'efficacité
 - Pas assez de renforcements et d'encouragements
 - Trop d'attente entre les exécutions
 - Etat de fatigue trop élevé
 - Entraîneur agressif, autoritaire
 - Entraîneur ne favorisant pas la créativité, les prises de risques
 - Entraîneur tatillon

En résumé :

Bien que le meilleur moyen d'apprendre à jouer au football consiste à jouer, il ne faut pourtant pas renoncer à l'acquisition spécifique des habiletés techniques ou technico-tactiques par des exercices analytiques (geste décomposé; automatisé = drill technique) et dans des situations de jeu partiel. Un équilibre didactique doit être trouvé entre l'exercice et la forme globale pour confronter le joueur à toutes les situations réelles du jeu.

→ **En finalité, c'est toujours le geste technique qui permettra à l'équipe de vaincre.**

1.2 Quelques rappels essentiels pour la préparation physique des jeunes

Bien que la période d'apprentissage au niveau préformation soit propice à l'entraînement technique et technico-tactique, la "construction" des bases athlétiques et physiques du jeune joueur y tient aussi une place importante. Il n'est pas inutile de préciser ici que l'entraînement physique des jeunes footballeurs n'est pas la simple réduction de l'entraînement des joueurs adultes, si bien que l'entraîneur, comme il en a déjà été question dans un chapitre précédent, devra rigoureusement tenir compte des étapes de croissance psychophysique des enfants ou des adolescents dans le choix des exercices, des méthodes, et dans l'organisation des groupes de travail. Cette croissance ou ce développement étant donc variable selon chaque être (variation dans la façon de la vivre et dans son rythme), l'entraîneur aura toujours à l'esprit qu'il ne faut pas mettre tout le monde dans le même "panier", car l'appareil locomoteur (ossature, cartilage, tendons et ligaments), surtout en âge de puberté (12-15 ans), est encore fragile. Par ailleurs, il devra savoir doser l'entraînement d'endurance (filière aérobie, filière anaérobie) afin d'éviter des problèmes au niveau du métabolisme et surtout au niveau du cœur.

La vitesse et la puissance étant devenues incontournables dans le football d'aujourd'hui, le développement de la force a pris de l'importance ces dernières années. Aussi, à des fins préventifs, et pour rendre possible un entraînement de force de qualité chez les jeunes, dès la fin de la croissance, il est primordial d'envisager un travail de renforcement musculaire avec leur propre poids du corps, déjà en âge de préformation (gainage musculaire).

Enfin, il faut insister pour que les facteurs de la condition physique en âge d'apprentissage puissent être combinés le plus souvent possible avec le travail technique. L'entraînement intégré avec ballon doit être prioritaire dans la préformation, alors que le travail axé sur la condition physique ne sera planifié qu'en phase de formation (16-18 ans), en fonction des facteurs physiques à développer.

Le développement des capacités d'endurance

- L'endurance de base (capacité aérobie) a une très grande influence sur toutes les qualités d'endurance. De plus, ses effets bénéfiques sur la santé sont indéniables et son action préventive des accidents et blessures n'est de loin pas négligeable, et elle favorise grandement la récupération et l'aisance technique. L'entraînement d'endurance doit donc être orienté dans un premier temps sur l'amélioration de cette endurance de base et de la capacité aérobie (70-80% de la FCm).
- Les jeunes qui jouent régulièrement au football et qui pratiquent d'autres activités sportives la développent facilement. Tous les exercices continus avec ballon, les actions de jeu par intervalle et les formes jouées y concourent efficacement.
- A intensité modérée (70-80% de FCm), on construit les capacités aérobies de base, tout le système organique, ainsi que le cœur. Dès 12-13 ans, c'est quotidiennement avec des formes jouées et intégrées (conduite du ballon, exercices de passes, situations de jeu) qu'il faut envisager l'entraînement.
- Progressivement, dès 14-15 ans, la puissance aérobie (PA) qui agit sur le débit du cœur se développe par intervalle ou par intermittent, ce qui habitue l'organisme à travailler en état de fatigue (80-90% de la FCm). Les formes jouées sur des surfaces restreintes (3:3/4:4/5:5) sont intégrées pour l'entraînement d'endurance spécifique (aérobie-anaérobie).
- Un travail optimal d'endurance à l'âge de la puberté conditionne la capacité de performance ultérieure, puisqu'à cet âge il existe une plus grande capacité d'effort et une plus grande tolérance à l'effort (Weineck, 1990).

Le développement de la vitesse

- Facteur décisif du football moderne, la vitesse s'entraîne favorablement très tôt, entre 9 et 13 ans, avec des distances courtes (10-20 m) et de longues pauses (le système nerveux central pouvant être encore modelé avant la maturité complète).
- L'école de course (coordination et étude de mouvement) avec les exercices de skipping, jeu des appuis, de changement de direction, les exercices avec ballon sont à la base du développement de la vitesse du footballeur, différente de celle du sprinter (harmonie entre bras, corps et jambes).
- Associé à l'entraînement de la vitesse, l'entraînement de la technique favorise la recherche de la vitesse optimale (vitesse intégrée).
- La vitesse de réaction (vivacité, explosivité) se travaille par des exercices ludiques (concours, jeux), notamment à travers des séances d'endurance aérobie pour favoriser aussi la motivation. La forme intégrée avec ballon permet de se trouver en situation de jeu (exemple : action réactive de 5m qui se termine par un tir ou une passe précise).
- La force-vitesse et la vitesse-endurance (anaérobie) par longs sprints (80 à 100m) s'exercent dès l'âge de 16-17 ans, en relation directe avec l'entraînement de la force, et par un travail en situation de jeu.
- La réalisation de la vitesse élevée répétitive (anaérobie lactique) par course intensive, avec ou sans ballon, est possible dès l'entraînement de performance (16 - 17 ans).
- Enfin, la durée des pauses entre les efforts (entre répétitions et séries) doit être absolument respectée pour garantir une récupération complète (fréquence cardiaque 110-100) de la capacité de performance et pour avoir une action efficiente sur la vitesse.

Le développement de la force

- La période de pré-puberté (12-14 ans) est favorable à un développement de la force généralisée (construction harmonieuse). Les exercices pour les muscles de maintien (haut du corps) sont indispensables chez les enfants. On recommande la méthode de renforcement musculaire (gainage) pour cette première phase, comme éducation à l'entraînement de la force.
- Progressivement, vers 15-16 ans (selon les joueurs), on introduit un travail avec charges légères (ne dépassant pas le poids du corps), en prenant les précautions nécessaires (exécution correcte du mouvement, respect des charges conseillées, surveillance accrue de l'entraînement). Déjà à ce niveau, l'individualisation de l'entraînement devient une règle essentielle.
- L'entraînement par bondissements, par sauts (vitesse réactive), par multi-sauts (pliométrie) peut être introduit mais progressivement dès 14-15 ans. Vu la fragilité articulo-musculaire et ligamentaire des jeunes (genoux, chevilles, adducteurs), des précautions doivent être prises. Ainsi, cette phase de travail doit toujours être précédée d'un échauffement optimal (coordination) et de tonification des muscles de maintien du tronc (abdominaux, dorsaux). Entre chaque exercice, un temps de pause s'avère indispensable. A la fin de la séance, il faut insister sur un travail de souplesse, d'étirement progressif et de décharge de la colonne vertébrale (assouplissement + mobilité).
- Chez les plus jeunes (10-12 ans), le travail avec la corde à sauter et les cerceaux est un excellent moyen pour développer l'élasticité musculaire, la réactivité, voire la vitesse-force. Il permet aussi un très bon travail au niveau des appuis ("jeu de pieds"), de la souplesse et de la force des chevilles, sans oublier la coordination. C'est une bonne préparation aux démarrages, sprints et maîtrise du ballon.

- Le travail “naturel” avec des courses en montée (talus, déclivité de terrain, escaliers) est une forme complémentaire simple qui a des effets positifs sur le développement de la puissance musculaire (vitesse-force).
- L’entraînement de la force avec les jeunes exige obligatoirement la présence d’entraîneurs habilités à ce travail.

Le développement de la coordination (habiletés psychomotrices)

- La capacité de coordination qui est à la base de la technique gestuelle se développe très tôt avec des enfants de 6 à 8 ans, et se poursuit de 9 à 12 ans par la stabilisation psychomotrice.
- Aujourd’hui, l’entraînement de la coordination doit suppléer le manque d’activité physique naturelle des jeunes, l’absence d’une véritable éducation corporelle et malheureusement la disparition du football de rue.
- Cet entraînement doit être optimisé impérativement chez les jeunes, surtout en période de croissance, pour qu’ils puissent acquérir un meilleur équilibre de leur corps, une qualité de rythme essentielle au football et une plus grande maîtrise du ballon.
- Ce constat est différent d’une région du monde à l’autre. Pour des raisons qui peuvent être d’ordre génétique, morphologique, culturel, et peut-être climatique, un jeune Brésilien ou Africain sera toujours plus coordonné et rythmé qu’un jeune Européen. Cependant, indépendamment de ces différences, on sait que les qualités de coordination sont entraînables à tout âge et permettent d’élever le niveau du répertoire gestuel.
- En âge de préformation, le développement des capacités de coordination doit être intégré régulièrement dans les séances. En introduisant le travail technique, il conditionne les capacités de base gestuelles (exemple : travail de l’équilibre, des appuis, de la différenciation, du rythme avant l’entraînement de la frappe du ballon, de la passe longue, du centre et du tir au but). Dans le but d’améliorer le bagage technique de nos jeunes, il faut encore plus souvent intégrer les habiletés psychomotrices dans les séances.
- Les jeux ou toutes formes jouées (surfaces variables, espaces restreints, jeux à consignes, à règles, etc.) favorisent naturellement l’apprentissage des habiletés psychomotrices.
- Certaines écoles de football ont intégré dans leur programme d’entraînement des séances spécifiques pour le développement de la coordination et, à cet effet, ont engagé des entraîneurs spécialisés, comme c’est le cas à AFC Ajax Amsterdam.

Le développement de la souplesse

- Qualité naturelle de l’enfant, elle doit être présente dans toute séance d’entraînement, par le jeu ou par d’autres activités, pour favoriser la mobilité des mouvements et l’aisance gestuelle.
- Pour la prévention des blessures articulaires et musculaires, son développement doit être optimisé, surtout au niveau des adducteurs, des fléchisseurs de hanches, des chevilles et des genoux. D’autre part, la souplesse de la colonne vertébrale assure un équilibre corporel, une meilleure mobilité du torse et favorise le bon fonctionnement des conduits neuro-musculaires.
- Chez les adultes, mais plus particulièrement chez les jeunes en croissance, le travail de la souplesse est indispensable après un entraînement de force, de bondissement ou de vitesse-force. La phase d’échauffement est la partie d’entraînement privilégiée pour le travail de la souplesse.

- Pour assurer un bon travail de la souplesse chez les jeunes, il faut un équilibre entre l'entraînement du stretching statique et la forme dynamique par mouvement. Placé en fin de séance, le travail de la souplesse induit la décontraction générale et le retour au calme des joueurs.
- A des fins éducatives, l'entraîneur peut faire appel à un joueur pour animer cette séance. Ce qui ne doit pas l'empêcher de contrôler la qualité d'exécution des mouvements demandés.

Tableau 4 : Modèle des phases sensibles pour le développement des qualités athlétiques chez les jeunes

(d'après Martin, 1982)

Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Coordination			■	■	■	■						
Capacité aérobie							■	■	■	■		
Puissance aérobie									■	■	■	■
Vitesse				■	■	■	■					
Force									■	■	■	■
Souplesse	■	■	■	■	■	■	■					

Tableau 5 : Le développement des qualités physiques chez les jeunes

	FORCE	VITESSE	SOUPLESSE	COORDINATION
Amélioration des capacités de coordination, préparation et formation de base				
Sources énergétiques Aérobie – Anaérobie (lactique – alactique)				
<ul style="list-style-type: none"> • Construire l'endurance fondamentale • Endurance aérobie (capacité aérobie) <p>→ Pas de travail anaérobie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tonification musculaire générale avec le poids du corps → Renforcement musculaire surtout du haut du corps (gainage musculaire) 	<ul style="list-style-type: none"> • Travail de la vitesse de réaction (avec ballon) • Exercices sur distances courtes • Fréquence gestuelle <p>→ Jeux</p> <p>→ Concours avec ballon</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement généralisé • Mobilité de la colonne vertébrale • Exercices dynamiques • Travail de la souplesse avec ballon 	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisition des capacités coordinatrices de base : – O.R.D.R.E • Elargissement du répertoire gestuel (variété de mouvements) • Ecole de course, parcours de coordination
10 – 12 ans				
Entraînement des qualités physiques de base et de coordination				
<ul style="list-style-type: none"> • Augmentation du travail d'endurance aérobie (capacité aérobie) • Début du travail anaérobie alactique 	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcement par gainage musculaire et charges légères • Ecole de bondissement et multi-sauts • Apprentissage des mouvements 	<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement de la vitesse – de réaction (réactivité) – d'exécution • Ecole de course • Vitesse intégrée <p>→ Concours, chronomètre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Période d'évolution morphologique • Maintien de la souplesse • Eviter les surcharges (longs étirements) • Travail spécifique avec et sans ballon 	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilisation des acquis • Renforcer le répertoire gestuel <p>→ Perte de coordination due à l'évolution morphologique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement séparé et intégré
13 – 15 ans				
Entraînement et développement spécifique – Individualisation du travail				
<ul style="list-style-type: none"> • Développement de la puissance aérobie (PA) et puissance maximale (PMA) • Développement de la filière anaérobie lactique 	<ul style="list-style-type: none"> • Augmentation de la force • Recherche de l'explosivité (puissance musculaire) • Augmentation progressive des charges • Multi-sauts (pliométrie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Travail de vitesse alactique et lactique • Endurance-vitesse avec pauses actives • Enchaînements de gestes et combinaison de jeu en vitesse <p>→ Jeu de duels</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maintien de la souplesse • Exercices d'étirement passif plus longs • Exercices dynamiques 	<ul style="list-style-type: none"> • L'amélioration des capacités de coordination est encore possible à ce niveau • Développement des enchaînements (adaptation, guidage) • Entraînement intégré
16 – 19 ans				

2. Le recrutement des talents

Le recrutement des talents est l'une des grandes priorités des grands clubs, qui peuvent offrir des conditions optimales pour leur formation.

Pour de nombreux "petits" clubs, la formation des jeunes devrait être une politique à conduire avec réalisme et persévérance. Car c'est parmi ces jeunes joueurs bien encadrés que peut un jour éclore le joueur que de grands clubs convoiteront.

Le joueur talentueux ne se trouve pas aux coins des rues; c'est souvent après une observation attentive, méthodique et de la patience que le "dénicheur" professionnel le découvrira.

Le joueur talentueux :

- entreprend des choses sur le terrain que les autres n'entreprennent pas.
Le talent c'est 20% de don et 80% de travail !

"Par talent sportif, on entend la prédisposition supérieure à la moyenne pour réaliser de grandes performances dans le domaine sportif."

Röthig, 1983

Quelques dispositions qui font le talent

Joueur

- Prédilections anthropométriques (taille, poids, structure corporelle)
- Ce critère, selon l'âge du joueur ou selon le poste, est d'importance aujourd'hui. Selon certains, c'est même le premier critère de sélection.
- Maîtrise du ballon, aisance technique
- Richesse gestuelle
- Vitesse d'exécution
- Sens tactique (intelligence de jeu)
 - vision claire et rapide du jeu
 - bon placement
 - bon choix de jeu
- Capacités physiques
 - endurance (aérobie-anaérobie)
 - course aisée
 - force dynamique

Personnalité (comportement)

- Motivation, plaisir à jouer, à s'entraîner
- Volonté d'apprendre, de progresser
- Disposition à la performance
- Qualités relationnelles
- Prise de responsabilités
- Tempérament de leader, de lutteur
- Fort caractère
- Concentration, détermination
- Esprit créatif

Le joueur talentueux a donc des aptitudes supérieures à la moyenne, mais encore faut-il qu'elles puissent totalement s'épanouir. Il arrive que des faiblesses apparaissent, difficilement détectables parfois (capacités de performance amoindries pour des raisons diverses : dépression latente, faiblesse de caractère, peu de goût pour l'effort prolongé, démotivation rapide, éducation lacunaire, etc.), et qui le freinent sérieusement dans sa progression, voire l'empêchent d'affronter les obstacles qu'il rencontrera inévitablement dans le football de haut niveau.

Cela montre à l'évidence que le recrutement, notamment précoce, du joueur talentueux peut réserver des surprises à moyen ou long terme.

Un recrutement de qualité ne s'arrête pas seulement à la détection en match et à partir d'un catalogue de critères. Il faut savoir l'observer à maintes reprises, dans différentes situations (comportement sur le terrain lors des entraînements, des matches, avec ses coéquipiers, avec l'entraîneur, et hors monde du football, avec ses parents, avec ses copains) pour être certain de ses prédispositions psycho-motrices, physiques et mentales qui lui permettront de suivre un développement progressif avant d'atteindre le niveau souhaité.

Bien que l'on compte 8 à 10 ans pour construire une formation sportive optimale, il est difficile de définir la durée exacte avant la réussite au niveau le plus haut. Nous l'avons vu, les jeunes footballeurs ne se développent pas tous au même rythme, ne peuvent pas tous s'astreindre aux mêmes charges d'entraînement et au régime d'une formation et d'une préparation sportive exigeantes. Voilà encore des paramètres qui peuvent freiner l'évolution du talent.

Un vrai concept de recrutement doit donc voir plus loin que la seule détection du jeune talent et son transfert dans un club. Il faut pouvoir garantir le suivi de son développement, favoriser son épanouissement et lui offrir une structure de formation sérieuse et un encadrement socio-éducatif de qualité.

“On peut disposer d'une structure de recrutement, des plus belles installations et des meilleurs programmes, la clé de la formation demeure l'entraîneur.”

Exemple : Les critères du jeune talent de l'école de l'AFC Ajax Amsterdam, Pays-Bas

T – Technique
I – Intelligence
P – Personnalité
S – Vitesse (Schnelligkeit)

“Le talent gagne des matches, le travail d'équipe et l'intelligence gagnent des championnats.”

Michael Jordan, 1994

Comment bien recruter (Scouting) ?

- Engager des “découvreurs de talents” (scouts) de qualité et d’expérience.
- Avoir des critères de sélection adaptés en fonction de l’âge.
- Visionner plusieurs matches (à domicile, à l’extérieur).
- Savoir observer le comportement du joueur lors de matches et d’entraînements.
- S’entretenir avec le joueur, avec ses parents.
- Contacter le club ou la structure sportive.
- Faire passer des tests d’aptitudes spécifiques :
 - médico-sportif (connaître l’état général physique et psychique)
 - technique et physique (selon les critères du club)
 - mental (motivation, personnalité, caractère)
 - autres

La fiche d’évaluation

L’évaluation des qualités du joueur talentueux est possible par vidéo (match, enregistrement spécifique), par fiche d’évaluation (check-list) qui peut être aussi utilisée par lui-même pour mesurer sa propre progression (auto-évaluation).

Voir Tableau 6 annexé.

Quelques critères possibles

- Est-ce que le joueur sait :
 - courir, avec et sans ballon ?
 - passer le ballon ?
 - recevoir le ballon ?
 - maîtriser le ballon ?
 - dribbler, feinter ?
 - jouer des deux pieds ?
 - se libérer d’un marquage ?
 - se démarquer ?
 - se positionner ?
- Est-ce que le joueur a :
 - un bon comportement (dans la victoire ou la défaite) ?
 - une influence sur le jeu et sur ses coéquipiers ?
 - etc.
- Est-ce que le joueur possède :
 - un physique adapté ?
 - une bonne force en duel ?
 - une bonne vision de jeu ?
 - un bon jeu de tête ?
 - une attitude positive ?

- Est-ce que le joueur :
 - gagne les duels 1:1 ?
 - marque des buts ?
 - crée des occasions pour les autres ?
 - fait le bon choix au bon moment ?
 - a une bonne qualité de prise de ballon et de la 1^{re} passe ?
 - est capable dans la course, ballon au pied, de s'arrêter et de repartir à grande vitesse ?
 - a une bonne "patte" sur les coups de pieds arrêtés (coup franc) ?
- Autres :
 - selon l'expérience du recruteur

En conclusion

Il serait faux de croire qu'un jeune joueur talentueux (13-14 ans) qui a été recruté connaisse une progression sans limites. Le chemin est long et difficile jusqu'à la réussite, sans oublier que pour lui elle passe par l'entraînement, le travail et la persévérance.

Les jeunes talents d'aujourd'hui sont souvent motivés pour progresser, mais manquent parfois de caractère. Pour qu'ils aient la meilleure chance possible de s'affirmer et de s'épanouir dans le football, il est essentiel que ces jeunes puissent être placés dans un club qui fonctionne avec une véritable structure de formation et confiés à un encadrement de qualité.

Le jeune joueur doit être recruté pour le grand potentiel qu'il représente, il ne doit donc pas être appelé à "renforcer" une équipe. Trop souvent, on le recrute sur des critères discutables, peu "scientifiques" (exploit d'un jour, émotions du moment, informations incomplètes ou fausses, etc.).

→ **Attention, le vrai talent est souvent caché.**

Tableau 6

Les critères d'évaluation des talents					
NOM / PRENOM:					
Position:	<input type="radio"/> Gardien <input type="radio"/> Défenseur central	<input type="radio"/> Défenseur latéral <input type="radio"/> Milieu axial	<input type="radio"/> Milieu latéral <input type="radio"/> Attaquant		
Evaluation:	1 : très bon	2 : bon	3 : moyen	4 : faible	
Technique	1	2	3	4	
Jeu des "2 pieds"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Passe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Contrôle orienté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Feinte et dribble	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tir au but	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jeu de tête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tackle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Condition physique					
Force (explosivité)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vitesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Endurance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Souplesse (Mobilité)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tactique / qualités cognitives					
Intelligence de jeu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Comportement offensif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Comportement défensif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Coordination					
Orientation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rythme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Différenciation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Réaction	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Equilibre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mental					
Concentration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Volonté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Persévérance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Confiance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prise de risque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Créativité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Environnement social					
Communication	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Comportement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Aura / personnalité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sérieux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Collégialité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Etat physique					
Constitution (taille :)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Santé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Date :					

3. L'individualisation de l'entraînement pour améliorer les capacités individuelles

L'importance de l'individualisation de l'entraînement dans le football, tant au niveau physique que tactique et mental, est aujourd'hui unanimement reconnue par les entraîneurs. La performance de haut niveau, toujours plus pointue, ne peut être conçue sans elle.

Définition : Adaptation de la technique sportive et des méthodes d'entraînement aux particularités de chaque joueur.

Il s'agit, en d'autres termes, d'un entraînement différencié en fonction des capacités et besoins personnels des joueurs pour l'amélioration des acquis et la poursuite d'objectifs spécifiques d'entraînement, comme par exemple le développement de la force.

L'individualisation prend toute sa valeur lors d'entraînement spécifique de poste, pour les gestes techniques et pour les aspects tactiques (exemple : entraînement des attaquants pour le centre et le tir au but).

Dans un concept de formation où le développement individuel du joueur est prioritaire, l'individualisation de l'entraînement par des séances spécifiques individualisées est une forme d'organisation aujourd'hui nécessaire si on veut améliorer le développement des jeunes et ceci dès l'âge de préformation.

L'entraînement individuel

- ***Dans la séance d'entraînement collectif***

- Travail en groupes, par atelier, par poste, avec des exercices spécifiques à chaque type de joueurs.
- Cette forme fait appel à un ou des adjoint(s) pour favoriser l'animation.

Exemple : Un groupe travaille avec des exercices technico-tactiques, un autre avec la forme jouée. Puis on inverse les groupes.

- ***La séance individuelle séparée***

- Séance d'entraînement complémentaire individualisé en fonction du joueur (perfectionnement de points forts, correction d'un comportement tactique, etc.).
- Séance organisée dans le cadre d'un programme hebdomadaire le même jour que la séance collective, à des heures différentes ou même un autre jour.
- Forme journalière avant ou après l'entraînement, selon les besoins ou la motivation des joueurs.

Exemple : Séance individuelle de force (haut du corps) avant la séance collective
Entraînement de gestes techniques spécifiques en fin de séance
(Jean-Pierre Papin, ex-buteur de l'équipe de France, entraînait ses reprises légendaires)

- ***La séance spécifique individualisée***

- Séance d'entraînement en petits groupes de 4 à 6 joueurs maximum
- Séance spéciale selon type d'entraînement à objectifs spécifiques
- Séance prévue en plus dans le cycle d'entraînement ou en remplacement d'une séance collective

Exemple : Séance spécifique d'un groupe talent ou pour les attaquants ; entraînement des coups de pieds arrêtés.

Exemples de séances spécifiques

- Entraînement technique (perfectionnement individuel)
- Entraînement de coordination (école de course)
- Entraînement de poste (gardien de but, attaquants, etc.)
- Entraînement de bloc (bloc-défense, milieux, etc.)
- Entraînement de force musculaire (programme individualisé)
- Entraînement de remise en forme (joueurs blessés, en baisse de performance, etc.)
- Entraînement mental (travail individuel pour la concentration, la confiance, la volonté)

La séance spécifique individualisée permet aussi de travailler les habiletés individuelles difficilement entraînables avec l'équipe et de perfectionner d'autres capacités de performance.

Selon le ou les joueurs, l'entraîneur dirige la séance avec des accents précis et des choix spécifiques dans lesquels il peut introduire progressivement des variables (nombre de répétitions, rythme d'exécution, augmentation de la difficulté, mise sous pression, actions particulières, etc.).

Le temps d'apprentissage est ainsi optimisé : plus de contacts avec le ballon, présence constante de l'entraîneur auprès des joueurs, meilleur contact humain, correction plus individualisée, donc plus précise, feedback direct avec renforcement positif, plus grande motivation du joueur (amélioration de la confiance).

Au niveau de la préformation et dans la séance à orientation technique ou de poste, les qualités d'exécution y étant primordiales, l'entraîneur peut faire appel à un joueur de l'équipe première (modèle de comportement et d'efficacité technique).

Exemple : Séance pour les attaquants avec le buteur de l'équipe professionnelle

L'individualisation de l'entraînement s'intègre bien dans les programmes de formation, notamment pour les talents et les espoirs.

Exemple d'une séance spécifique d'entraînement (durée 60')

Objectifs :	Perfectionnement des bases techniques : accent sur le contrôle orienté et les passes (courtes et longues)	
Nb de joueurs :	6 (milieux et défenseurs latéraux)	
Contenu :	• Préparation à base de coordination séparée et intégrée	20'
	– travail des appuis, rythme	
	– prise de ballon et enchaînement à 2 joueurs	
	• Exercices techniques à 3 joueurs	15'
	– contrôle orienté, appui et passe	
	• Situation de jeu	15'
	– changement de jeu et conclusion	
	• Test de jonglage individuel	5'
	– nombre de contacts (pieds gauche et droit) en 2'	
	• Stretching	5'
	– animation par un joueur	

Cet entraînement peut être planifié dans un cycle hebdomadaire à raison d'une à deux séances, selon le type d'entraînement, le niveau des joueurs et en fonction du programme de formation.

Il peut être un complément intéressant pour des jeunes en situation scolaire intense.

Exemple : Séance organisée entre les cours scolaires du matin et ceux de l'après-midi (11h30-12h45)

“Les jeunes les plus doués doivent être placés dans des situations d'apprentissage qui exigent de la réflexion, de la volonté et du courage.”

Erwin Hahn, 1987

4. Le centre de formation

Dans plusieurs pays à tradition footballistique, le concept de centre de formation existe depuis quelques années déjà. Il est à la base des réformes pour améliorer la formation des jeunes, mais également une des raisons des grands succès sportifs d'équipes nationales et de clubs (Argentine, Espagne, France, Pays-Bas).

Centre de formation d'un club, centre de formation national ou régional d'une fédération, voire centre privé sponsorisé ou parrainé.

Chacun d'entre eux fonctionne selon une philosophie de formation distincte, adaptée aux exigences culturelles et éducatives du pays, de la région, aux traditions du club ou aux idées personnelles des dirigeants, et également en fonction des moyens financiers à disposition.

Dans tous les cas, le centre de formation est un pilier important dans le développement du football et tout spécialement pour permettre une meilleure formation sportive des joueurs pour le football de haut niveau. Il peut également offrir un soutien dans la gestion sport-études, notamment en favorisant une étroite collaboration entre les partenaires concernés et en apportant des solutions pour une planification adaptée entre les différentes activités d'apprentissage.

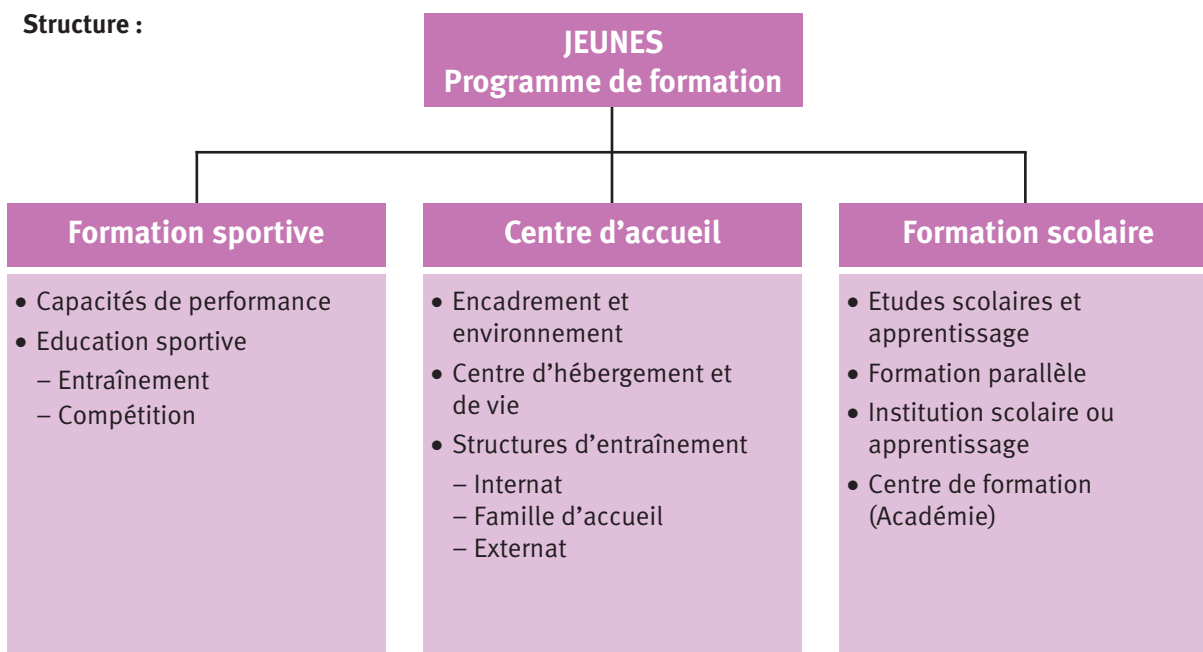
Dans ce chapitre, nous proposons quelques idées pour la mise en opération et pour l'organisation et le fonctionnement de cette structure éducative et formative.

Le centre de formation

Buts :

- Offrir aux jeunes une formation permettant le développement éducatif et sportif.
- Favoriser un meilleur encadrement et suivi des jeunes.
- Optimiser le processus d'apprentissage et les programmes de formation.

Structure :



- Structure d'encadrement :**
- Directeur du centre
 - Administration
 - Personnel d'accueil
 - Personnel du logement et matériel
 - Responsable technique
 - Staff technique
 - Structure médicale
 - Responsable scolaire
 - Enseignants
 - Animateur pédagogique
 - Relation avec l'école

- Centre d'accueil :**
- Bâtiment principal ↔ Centre de formation
 - Administration
 - Secteur d'hébergement (logement)
 - Cabinet médical
 - Salles de cours (études)
 - Vestiaires
 - Le logement n'est pas indispensable. Les jeunes peuvent être logés à la maison, en famille ou chez des hôtes d'accueil. Si la France préconise le style internat, les Pays-Bas préfèrent loger les jeunes en famille d'accueil.

- Conditions d'entraînement :**
- Terrain(s) d'entraînement
 - Autres surfaces gazonnées ou synthétiques
 - Equipement et matériel d'entraînement indispensables pour assurer un bon travail

- Ecole / formation scolaire :**
- Les jeunes du centre de formation suivent l'école publique ou un institut scolaire privé proche du centre.
 - Les cours scolaires sont donnés directement au centre de formation par des enseignants spécialisés engagés par le centre ou mis à disposition par l'école.
 - Les jeunes inscrits dans un cursus scolaire suivent l'école publique ou privée. Les autres, peu scolarisés, suivent un programme spécial à l'intérieur du centre, sous la responsabilité d'enseignants ou d'animateurs spécialisés.

Programme de la formation sportive :

- En fonction de l'âge, du niveau des jeunes et adapté aux objectifs d'apprentissage.

Orientations :

- Développement individuel des capacités de performance par l'entraînement et la compétition.
 Les jeunes jouent avec l'équipe du centre de formation (Club, Centre régional, Centre national) qui dispute une compétition officielle.
 Exemple : Championnat national ou compétition internationale.
 Il est aussi possible que les jeunes réintègrent en fin de semaine leur club respectif pour disputer la compétition (particulièrement chez les jeunes en préformation).
- Développement d'autres connaissances (sociales, culturelles, sportives).
 - gestion de sa carrière
 - gestion de sa préparation
 - loisirs
 - autres

Jeunes Stagiaires :

- Ils sont choisis selon le concept et les objectifs du centre :
 - Centre de formation (football + études)
 - Académie (football + encadrement scolaire)
 - Ecole de football (football + école pour enfants)
 - Centre d'entraînement (seulement football)
 - Autres
- Ils sont sélectionnés selon les critères suivants :
 - sportif en général (vécu, niveau)
 - évaluation et tests spécifiques
 - motivations et attitudes mentales
 - niveau scolaire (pouvant suivre un cursus ou une autre formation)
 - âge minimum : 12-13 ans
 - âge maximum : 16-18 ans
 - nombre : selon concept et les possibilités du centre

Planification annuelle de fonctionnement :

- Selon le calendrier de compétition et le calendrier scolaire
- En fonction des orientations sportives et les objectifs du centre

Tableau 7 : Exemple de programme hebdomadaire

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN						
Ecole	Entraînement	Ecole	Entraînement	Ecole	Entraînement ou déplacement	
	Théorie	Entraînement	Théorie			
	Pratique		Pratique			
APRÈS-MIDI						
Ecole	Ecole	Repos	Ecole	Devoirs personnels	Match ou Repos	Match ou Congé
Entraînement de récupération	Entraînement	Autres activités		Entraînement		

L'avenir du football, celui des pays et des clubs, appartient à ceux qui auront les meilleures écoles de football, avec des structures de formation et des programmes adaptés répondant aux exigences du football et de la société.

Il faut savoir que 1-2% seulement des joueurs de football du monde, recensés par la FIFA, sont professionnels et peuvent en vivre honnêtement, quelques-uns même très aisément. Tous les autres joueurs pratiquent le football par plaisir de jouer et à des fins physiques, morales et sociales. Certains d'entre eux ont suivi pendant plusieurs années une formation spécifique dans des centres d'entraînement, sans avoir pu accéder au milieu professionnel ou y rester pour des motifs divers (santé, motivation, vie familiale, professionnelle, manque de potentiel pour le football de haut niveau).

Face à cette réalité, il est donc primordial que toute formation de footballeur puisse s'envisager parallèlement aux études, à l'apprentissage d'un métier ou une autre formation de base permettant un jour à un footballeur de se recycler.

C'est le droit de l'enfant et du jeune sportif de recevoir une formation et une éducation lui permettant d'affronter la vie avec confiance. C'est également dans cet esprit que la FIFA envisage le rôle éducatif du football.

“Mon entraîneur à Napoli m'avait dit une fois que si ça n'allait pas à l'école, je ne jouerais plus en première équipe.”

Fabio Cannavaro, capitaine de l'équipe d'Italie, 2003

En résumé :

Tableau 8 : Démarche philosophique de progression dans la formation

