



» EN MATIÈRE D'ENTRAÎNEMENT, LA QUANTITÉ EST PARFOIS L'ENNEMIE DE LA QUALITÉ. IL FAUT SAVOIR TROUVER LA BONNE MESURE.

TECHNIQUE

COMBIEN DE SÉANCES HEBDOMADAIRES ?

Si la question se pose moins en seniors, elle n'est pas anodine dans les catégories de jeunes et nécessite une vraie réflexion. À niveau de pratique égal, le football fait souvent figure d'exception par la quantité de séances hebdomadaires proposées, voire "imposées", à des adolescents ou pré-adolescents.

Par François Villebrun*

C'EST L'UNE DES LIBERTÉS que les clubs et les éducateurs peuvent s'octroyer dans le cadre de leur mission d'encadrement : le nombre de séances hebdomadaires dévolues à chaque catégorie. Une problématique qui nécessite de se poser les bonnes questions pour éviter toute dérive inutile, parfois néfaste. Bien sûr, un groupe de CFA s'entraînera davantage qu'une formation engagée en première série de district, là n'est pas la question. De la même manière qu'il ne viendrait à l'idée à personne de proposer trois séances hebdomadaires à des débutants !

Le débat porte surtout sur les effectifs de jeunes allant des U13 aux U17. Qu'on le veuille ou non, une pression directe ou indirecte est exercée sur les éducateurs pour qu'ils augmentent la "dose" d'entraînement. Et ce, pour une raison simple :

la progression, c'est la répétition. Plus on s'entraîne, mieux on joue. La compétition, toujours... "Il est vrai que la multiplication des séances dans nos clubs est une réalité, déplore Sylvain Richard, Conseiller Technique Départemental (CTD) au District du Rhône. Pensant améliorer la qualité de leurs joueurs, les éducateurs n'hésitent pas à proposer des séances supplémentaires et ce dès les U11. Or, je n'ai pas l'impression que les joueurs soient mieux armés, mieux formés qu'il y a quelques années."

Quantité et qualité sont bel et bien deux choses différentes. Sans parler des contraintes (transport, emploi du temps des enfants, disponibilité des parents) et autres effets pervers (fatigue, investissement scolaire) qu'un "surentraînement" peut causer.

"Si on doit aller vers trois ou quatre séances en U15, par exemple, mieux vaut le faire dans le cadre d'une section sportive afin de préserver un juste équilibre entre la pratique du football et la vie scolaire", souligne Sylvain Richard. Avant d'ajouter : "Dans cette catégorie d'âge, j'ai vu évoluer l'aspect psychologique des joueurs. Le manque de fraîcheur et d'engouement constaté est peut-être dû aux entraînements trop fréquents plus qu'à l'évolution de la société."

"UN JUSTE ÉQUILIBRE"

Un joueur s'entraînant deux fois par semaine aura peut-être plus envie le dimanche qu'un autre auquel l'on impose trois voire quatre séances hebdomadaires. "La multiplication des séances ne correspond pas aux besoins de tout le monde.

“UNE RÉELLE CORRÉLATION”

Médecin scolaire et conseillère technique à l'Inspection Académique des Landes, Dominique Michaud souligne le lien existant entre la répétition des entraînements et la qualité du travail scolaire.

“D'un point de vue physiologique, le joueur peut s'entraîner plusieurs fois par semaine (dans le sens d'avoir un effort répété dans la même activité sportive) à condition que sa puberté soit terminée. En effet, les sollicitations articulaires et tendineuses sont telles qu'un effort reproduit de nombreuses fois risque de nuire à l'acquisition de sa maturité. Le paramètre scolaire est égale-

ment à prendre en compte. S'il semble évident que la répétition des entraînements peut nuire à la qualité du travail scolaire par le temps que cela suppose, les adolescents intégrés à une section sportive peuvent plus facilement allier les deux. Et pour cause, dans le cadre d'une classe à horaires aménagés, les joueurs (et élèves) disposent d'un emploi du temps adapté. De plus, les

joueurs sont suivis par un médecin sportif avec des visites régulières. Sans compter que le recrutement dans ces sections est réalisé sur la base de bons résultats scolaires. Les sportifs doivent, dans ce domaine, être meilleurs que les autres ! S'entraîner 3 à 4 fois par semaine me semble, dans ce cas précis, tout à fait envisageable.”



On va vers un double football : des pratiquants avec une approche loisir, et d'autres plus orientés vers la compétition.” La Direction Technique Nationale mène actuellement une véritable réflexion sur le sujet.

De l'avis de Pierre Louis, président de l'Amicale des Educateurs d'Île-de-France, “il y a deux facteurs à prendre en compte : le projet éducatif et le projet sportif du club. Celui ayant une certaine notoriété avec des équipes évoluant déjà à un bon niveau peut certes justifier d'un nombre plus important de séances d'entraînement. Maintenant, je crois que l'essentiel n'est pas tant le nombre de séances que leur contenu et la façon de les mener. Si l'éducateur est centré uniquement sur les résultats sans considérer la dimension éducative de sa mission, il aura beau multiplier les séances d'entraînement, cela ne pourra fonctionner que sur le très court terme. Ensuite, ce sera l'échec.”

“La question du nombre d'entraînements doit être abordée dans le cadre d'une

démarche globale de projet club, estime quant à lui Olivier Cadic, Conseiller Départemental en Football d'Animation (CDFA) au District du Finistère Sud. Que le projet sportif consiste à développer la masse (augmenter le nombre de pratiquants) ou faire de la compétition, les éducateurs doivent s'inscrire dans une logique commune qui va déterminer le nombre d'entraînements, de façon cohérente, dans toutes les catégories. Le nombre de séances ne doit pas être lié uniquement à la volonté d'une personne ou à des contraintes matérielles.”

BIEN S'ENTRAÎNER

La quantité de séances hebdomadaires constitue-t-elle, finalement, le paramètre le plus important ? “La priorité est avant tout de bien s'entraîner, insiste Olivier Cadic. Deux, trois ou quatre entraînements par semaine ne changent pas grand-chose en termes d'implication, de motivation, de qualité de séance. Pour autant, si on s'entraîne avec une fréquence hebdomadaire trop importante, on va obtenir l'inverse de ce qui était recherché, à savoir travailler plus pour un résultat peu évident à quantifier sur le plan football. Car le critère de l'assiduité aux séances doit être un signe fort pour l'éducateur. Réaliser moins de séances avec plus de joueurs présents me semble plus judicieux. En définitive, l'essentiel est que chaque séance ait du sens pour le joueur, car il reste le moteur de l'activité.” ■

* Rédacteur du magazine *Vestiaires*.

QUELQUES CONSEILS

Parce qu'il n'est jamais facile de décider de supprimer ou d'ajouter une séance, voici quelques conseils qui vous aideront à prendre la bonne décision pour le bien de tous.

1. Clarifiez vos objectifs

- Ne considérez pas seulement les objectifs sportifs ou concurrentiels (faire comme le club voisin).
- Pensez en termes de progression de vos joueurs... et de plaisir !

2. Tenez compte du profil de vos joueurs

- En quelle classe sont-ils ?
- Quels sont les enjeux de leur année scolaire ?
- D'un point de vue physiologique, quelle charge d'entraînement privilégier ?

3. Analysez votre pratique

- Préférez la qualité à la quantité : 2 “bonnes” séances valent mieux que 3 “moyennes”.
- Restez attentifs à l'assiduité (mieux vaut moins de séances mais plus de présence).

4. Soyez à l'écoute des joueurs et de leurs parents

- Le joueur est-il heureux de faire “x” séance(s) ?
- Parvient-il à allier football et vie scolaire ?
- Est-il fatigué ?

5. Tenez compte du contexte

- Restez dans la logique du club, ne faites pas bande à part !
- Identifiez les ressources du club (matérielles, humaines).
- Combien de séances réalisaient les mêmes joueurs la saison dernière ?



➤ LE PLAISIR DE S'ENTRAÎNER RESTE UN CRITÈRE ESSENTIEL, PLUS ENCORE CHEZ LES JEUNES.

www.vestiaires-magazine.com