

# **Manuel de survie pour nouvel entraîneur**



**Organisation**

**Pédagogie**

**Structure d'une pratique**

**Gestion de groupe**

## Conférence du 1<sup>er</sup> juin 2013

### Structure d'une pratique et encadrement d'un groupe.

Présentation : Gaëtan Provost

- Papa de 3 enfants : 26 ans, 15 ans et 8 ans
- Enseignant au niveau primaire en milieu défavorisé depuis plusieurs années
- Coach au soccer depuis au moins 6 ans auprès des ados masculins de 10 à 15 ans ligue locale et ligue compétitive A et aussi auprès de fillettes de 7 et 8 ans pour le développement au récréatif.

Devenir entraîneur de soccer au début ça fait peur et on se sent complètement démuni et seul au monde. Il y a plein de questions qui vous viennent en tête et c'est parfaitement normal. Il y a des interrogations concernant le soccer et ses règlements, la technique, la stratégie, le développement, les parents, les jeunes, les pratiques et surtout comment organiser et structurer tout ça et bien encadrer les jeunes pour ne pas avoir l'air trop dépassé et de se sentir jugé tout croche par les autres.

Bien, j'ai passé par là à mes débuts comme beaucoup d'entre vous et c'est normal. Le seul remède est le temps, l'expérience, les conseils des collègues, le

support technique de l'ASPAT , sans oublier les stages de formation technique pour les entraîneurs à Concordia et le Programme National Canadien des Entraîneurs.

Dans ce document, je vais aborder les points suivants : comment vous présenter, que faire avec les parents et comment ils peuvent vous aider, la préparation de la première rencontre ce qu'on doit leur demander, leur dire, leur remettre par écrit et leur exiger par écrit. Le sac idéal de l'entraîneur, le sac idéal du joueur, la structure d'un entraînement et en dernier lieu, la gestion et l'encadrement d'un groupe.

**Voici quelques mots clefs pour survivre :**

Travail d'équipe avec les parents

Clarté de communication

Organisation et encadrement

Préparation adéquate

Travail d'équipe avec les joueurs

Discipline, rigueur et professionnalisme

Se souvenir qu'on est bénévole et avoir du plaisir

Tout d'abord, il faut établir le premier contact avec les parents et les jeunes. Ce premier contact est sans doute le plus important, c'est la première impression que vous dégagerez.

**Les parents** : ils vous seront utiles pour toutes sortes de raisons ; supporteur, motivateur, spécialiste informatique, secouriste, caméraman, chaine téléphonique, secrétaire, covoiturage pour l'équipe, faire de l'adversité à vos joueurs pendant certains exercices durant les pratiques et parfois, pour des raisons disciplinaires avec un jeune. Chacun d'entre eux vous aidera selon ses forces tout comme les joueurs.

Les parents ont besoin de savoir où on s'en va? Cela vous sécurisera vous aussi.

**À demander par écrit dès la première rencontre:**

- Exiger que la fiche de santé soit complétée et qu'elle vous soit remise immédiatement ou la semaine suivante sans faute. (sinon banc).
- Lire et signer le code d'éthique du parent.
- Lire et signer le code d'éthique du joueur.

- Demandez à chacun les dates de vacances dès le début de la saison en expliquant que cela vous permet de prévoir des joueurs de remplacement.
- Demandez s'il y a un enfant avec un problème d'allergie sévère demandez aux parents de vous remettre son Épipen et de bien vous expliquer son fonctionnement avant le match. Gardez-la sur votre sac pendant les matchs, on ne sait jamais. J'ai eu la malchance d'avoir eu à m'en servir une seule fois. Heureusement, j'étais préparé à affronter une simple piqûre de guêpe qui a déclenché un choc anaphylactique! Convenez d'un mode d'intervention avec le jeune en question conjointement avec le parent en cas d'urgence.

### À dire à la première rencontre :

- Présentez-vous : nom, parents de X enfants, expérience d'entraîneur, votre occupation etc. La transparence est la meilleure carte de compétence que vous avez. Ils vous jugeront c'est certain mais, soyez positif et confiant. Ils vous comprendront et vous obtiendrez rapidement leur appui.

- Bien préciser que la plupart des communications leur parviendront par courriel. (On a aussi une vie de famille). Le téléphone sera en dernier recours.
- Expliquez leur qu'il y a des règles à respecter, car vous gérer un groupe et non pas une seule personne à la fois (pas juste leur enfant). Rappelez-leur quand ils étaient à la petite école, ils devaient suivre les règles comme tout le monde. Dans le cas contraire, il était impossible d'apprendre comme il le fallait.
- En début de saison, vous êtes en mode **ORGANISATION** il est possible qu'il y ait des délais ou des questions sans réponses immédiates.
- Demandez leur comment ils pourraient vous aider dans votre tâche en fonction de leurs qualités respectives. Au fond, vous essayer d'agrémenter l'été de leur enfant au meilleur de vos connaissances.
- C'est certains que tout ne sera pas parfait. Vous ferez sans doute des erreurs mais, vous allez faire de votre mieux. La personne qui se trompe en s'impliquant bénévolement est quand-même mieux que celle qui reste assise à critiquer sans rien faire!
- Dites-leur ce que vous attendez de chacun d'entre eux durant la saison, les entraînements et les matchs.
- Demandez-leur de se cotiser pour les Mr.Freeze après les matches pratiques par exemple.

### Remettez-leur par écrit:

- Une liste bien claire des règles à respecter par les joueurs aux pratiques et aux matchs. (Être présent 30 minutes avant le début du match).
- L'horaire des pratiques.
- L'horaire des matchs en surlignant les matchs à l'extérieur.
- L'itinéraire routier des terrains avec les cartes photocopiées.
- Vous aidez les familles à s'organiser et ainsi, les parents se sentiront rassurés et vous aussi. En vous aidant de la sorte, il y aura moins d'imprévu.

### Votre sac d'entraîneur devrait contenir en plus:

#### (SUGGESTION)

- Un imperméable
- Chasse moustiques
- Crème solaire
- Bouteille d'eau
- Une pochette plastique ou un duo-tang dans un grand Ziplock. Voir description un peu plus loin.
- Une serviette
- Lunette de soleil
- Une casquette

- Un chandail chaud
- Quelques gros sacs à ordures pour couvrir les sacs des joueurs en cas de pluie.
- Quelques chandails pour les joueurs PE
- Un sifflet pour vos entraînements
- Un crayon à la mine
- Un stylo
- Enveloppe de paye pour les arbitres.

**Contenu du duo-tang avec pochettes de plastiques:**

- Chaque fiche santé devrait être rangée en premier lieu dans des pochettes plastiques individuelles. Surlignez en rouge les problèmes de santé mentionnés et y mettre un onglet autocollant de couleur vive afin d'accéder à ces fiches plus rapidement.
- Ces fiches doivent être classées par no de chandail des joueurs. (ainsi n'importe qui pourra s'y retrouver si vous êtes absent)
- Les feuilles du code d'éthique signée par les joueurs et les parents dans la même pochette que la fiche santé du joueur.



- Une liste des joueurs avec tous les numéros de téléphone, no de passeport et autres informations pertinentes.
- Une liste des joueurs de remplacement avec les mêmes informations.
- Liste de tarification des arbitres.
- Mesure à prendre en cas d'orage électrique.
- Un exemplaire du programme de développement.
- Quelques feuilles de match d'avance.
- Le sac Ziplock vous permet de conserver le tout à l'abri de la pluie et vous devez le laisser sur le dessus votre sac d'entraîneur.

### **Idéalement dans le sac du joueur :**

- Un ballon de la taille appropriée à son groupe d'âge
- Souliers à crampons
- Bouteille d'eau en quantité suffisante
- Chasse moustiques
- Crème solaire
- Collations salées
- Serviette
- Imperméable poncho à \$1.00
- Bas de rechanges
- Chandail de rechange

- Chandail chaud
- Médicament particuliers tel bronchodilatateur ou Épipen pour ceux qui en ont besoin.

### Comment structurer un bon entraînement.

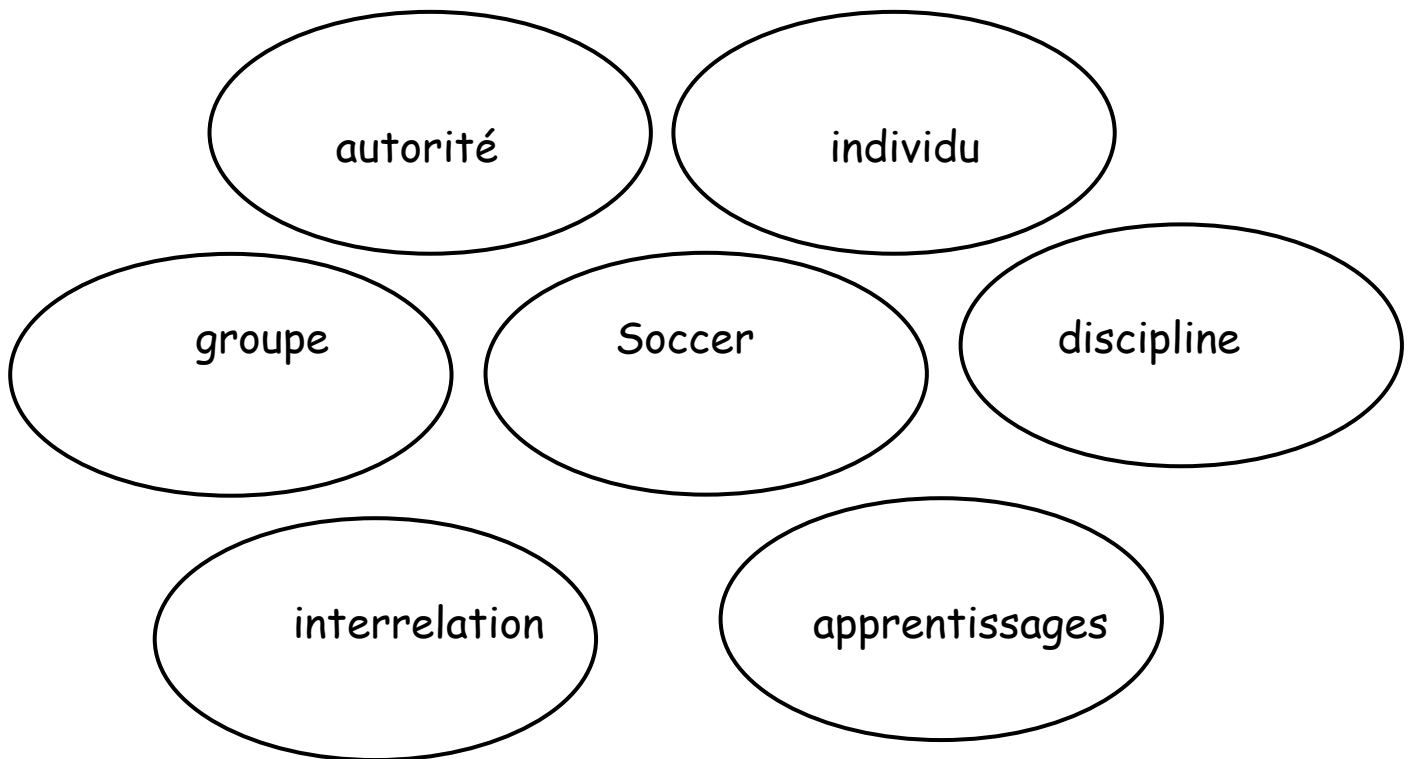
- Votre **entraînement** doit être **planifié à l'avance**. Cela vous demandera environ 15 minutes de votre temps et vous y gagnerez en efficacité. Suivez le programme il vous guidera au fil du temps.
- **Établir une routine** d'échauffement que les joueurs doivent faire eux-mêmes en arrivant au terrain. Peu importe l'âge, c'est crucial de créer de bonnes habitudes dès le début. Évitez de les laisser kicker le ballon dans le but sans s'être bien échauffé au préalable afin d'éviter des blessures qui sont inévitables.
- **Thématiser votre entraînement**, ex : la conduite de balle. Tous vos exercices devraient travailler ce thème.
- Ne travailler qu'**une chose à la fois**.
- **Séparez le groupe** en petites équipes de 3 ou 4.
- Travailler un **élément de coordination**.
- Travaillez un **élément technique**.
- Travailler un **élément dynamique**.

- Prendre des **petites pauses** de 2 minutes entre les ateliers.
- **Garder les enfants en action** le plus possible.
- Travaillez en **petits ateliers** de 10 à 15 minutes et alternez jusqu'à ce que tous les enfants aient fait chaque atelier. Utilisez des parents bénévoles pour vous aider dans les ateliers.
- **Arrêtez et réexpliquez l'exercice au besoin.** Il ne faut pas laisser faire n'importe quoi. Il y a une différence entre une chose difficile à faire et une chose bâclée.
- **Soyez créatif et ludique.**
- Respecter les limites et l'âge de chacun.
- Tenir compte de la météo ex, chaleur intense et activité intense. À éviter.
- Gardez les 30 dernières minutes pour un **mini match**, ça vous permet d'appliquer les apprentissages en situation de match.
- Terminez la séance par un **retour au calme** avec étirement.
- **Demandez l'aide technique au besoin.** Ils m'ont beaucoup aidé à mes débuts et ils m'ont permis de cheminer à travers tout ce méli-mélo dans le langage du soccer.

- **Posez des questions** et ne restez pas seul dans la tourmente avec un problème.

### La gestion d'un groupe

La gestion d'un groupe et vos interventions vont varier selon l'âge du groupe. En termes savants, c'est la recherche d'un équilibre entre différentes composantes.



Il y a moyen de s'en sortir avec un peu d'organisation. Gérer un groupe c'est l'encadrer. En premier lieu, vous devez apprendre à les connaître. Identifiez les leaders positifs et négatifs. Parfois, vous devez séparer certains

enfants pour rétablir un climat propice à l'apprentissage. Établissez un système d'émulation (récompense/conséquence) qui reste amusant et demeure en lien avec le soccer. Le plus difficile sera de gérer votre enfant. Il aura de la difficulté à différencier son parent de l'entraîneur. Confiez cette tâche à un de vos adjoints, inutile de ramener des conflits à la maison.

Rappelez-leur les règles quand vous parlez :

- Cesser de jouer avec le ballon idéalement, laisser les où ils sont.
- Se regrouper en cercle autour de vous.
- Rappelez qu'il y a une récompense à la fin; mini match ou Mr.Freeze etc. Déléguez cette tâche aux parents!
- Me regarder.
- M'écouter.
- Rappelez que la place gagnante n'est pas toujours à coté de son meilleur ami pour les 2 prochaines minutes.
- Soyez bref dans vos explications.
- Faites une démonstration claire de ce qu'il y a à faire.
- Les remettre dans l'action rapidement.

Conserver un climat d'apprentissage amusant, sécuritaire et pacifique reste un défi assez simple à atteindre. Quand on y pense, c'est l'affaire de chaque personne impliquée. Chacun doit respecter son rôle et notre devoir est de leur rappeler. Vous devrez adapter vos interventions au groupe d'âge de vos joueurs. Restez toujours calme est un point crucial dans vos interventions.

Il y a certains enfants qui demandent plus d'attention que d'autres mais je vous suggère d'avoir un entretien amical avec le parent. Parfois, ces enfants ont des problématiques particulières qui demandent des interventions spécifiques et adaptées. La plupart d'entre vous n'est pas spécialisé pour ce type d'intervention mais le parent pourra vous aider. Ce sont des situations assez rares mais sachez qu'elles existent. L'important c'est qu'ils bougent et qu'ils socialisent. Vous êtes un modèle et quoi que vous fassiez, vous les influencerez dans leur cheminement au soccer et l'important est qu'ils conservent le goût de jouer au soccer.

En résumé, **la gestion de groupe requiert :**

- Respecter une routine.
- Les consignes doivent être claires.
- Vous devez être ferme.
- Vous devez être juste avec tous les joueurs.

- Vous devez être constant en tout temps.
- Demeurer respectueux.
- Être organisé.
- Vous souvenir qu'ils construisent leur estime de soi.
- De l'encadrement.
- Vous ne devez pas accepter des exercices bâclés.
- Quand vous reprenez un jeune qui a commis une erreur, il est important de l'aborder avec un argument positif, suivi de la critique constructive de son erreur avec le correctif et terminez sur un autre argument positif.

En conclusion, rappelons-nous que l'organisation est le point central de la structure d'une pratique et de la gestion d'un groupe. Les parents sont là et peuvent vous aider. Qu'il existe de l'aide que vous pouvez demander aux conseillers technique et que la gestion d'un groupe est de maintenir un bon climat dans la pratique de toute activité d'apprentissage. Nous sommes des modèles à suivre et qui sait, peut-être ferons-nous un ou une futur virtuose du soccer au sein de l'ASPAT?