HOBBIT WEEKLY

POUR LES ÉDUCATEURS

La semaine du football des je…

NUMÉRO 06

Du 26 oct. au 1 nov. 2026

8 fondamentaux

Choisissez-en un ou deux à travailler

tennis de 6 à 12

Participation en hausse de 72% depuis 2019

NSW gèle les frais

Les jeunes restent à $54.42 en 2027



À la une · Méthodes · Josselin Lebreton

Changez une phrase, gardez-les sur le terrain

Les entraîneurs répètent un réflexe plus bienveillant sur la touche avant samedi

7 langues · en ligne · PDF gratuit

hobbit.football/news

Prix Gratuit

HW 2026 · 06

À LA UNE

01 **7 phrases d'éducateur de football à bannir au bord du terrain (et quoi dire à la place)** 04
Josselin Lebreton

CETTE SEMAINE

02 **Quels sont les fondamentaux de l'entraînement des jeunes ?** 09
England Football Learning

03 **Rapport sur la participation sportive des jeunes : le tennis et le golf enregistrent les plus fortes hausses en 2025** 12
Aspen Institute Project Play

04 **Football NSW gèle les frais d'inscription communautaire des joueurs jeunes et de football des jeunes pour 2027** 23
Football NSW

05 **Avons-nous vraiment besoin d'électrocardiogrammes pour l'examen préalable à la participation ?** 25
TrueSport

CE DONT PARLENT LES ÉDUCATEURS

06 **Si le père d'un joueur est un raciste notoire, entraîneriez-vous ce joueur ?** 28
r/SoccerCoachResources · 27 commentaires

07 **Temps de jeu en club compétitif** 30
r/youthsoccer · 95 commentaires

08 **À quel âge devrions-nous commencer à consacrer plus de temps aux joueurs les plus forts ?** 33
r/SoccerCoachResources · 41 commentaires

SUR LE TERRAIN

09 **Le football à 8 est-il propre au Japon ? Dites-moi s'il vaut mieux faire s'entraîner avec un nombre impair de joueurs, comme à l'étranger, pour faciliter le passage au football à 11** 36
サカイク

10 **Entraînement d'amélioration des compétences individuelles par un coach personnel qui travaille avec des professionnels pour améliorer « le contrôle corporel et la réflexion selon la situation »** 39
サカイク

11 **Under Armour lance Protect This Mind, une plateforme gratuite de bien-être mental pour étudiants sportifs avec Damar Hamlin** 41
Youth Sports Business Report

12 **Conseils aux parents sur les blessures au genou dans le football des jeunes** 44
TrueSport

13 **Publication des orientations sur les recours civils** 49
The FA

Chaque article est publié en entier, traduit par une IA quand l'original est dans une autre langue. Les droits restent à chaque auteur et éditeur d'origine ; chaque article renvoie à son original.

Qu'ils continuent à jouer, qu'ils continuent à bouger

Un entraîneur de U10 regarde un effectif de douze joueurs et se demande qui reste sur le banc. Un parent demande si le temps de jeu en tournoi doit suivre le tableau d'affichage. Sur une autre touche, un entraîneur crie la même consigne à chaque touche de balle.

Dans ce numéro, la même idée revient sans cesse: l'enfant et le ballon d'abord. Les fondamentaux du football des jeunes anglais placent au centre le fait de garder les joueurs actifs et d'en faire un jeu, sans qu'un principe soit au-dessus d'un autre. L'entraîneur de football à 8 dit de construire des triangles quel que soit le format. Et le guide de touche vous demande de remplacer les phrases qui font taire les enfants.

On voit le schéma. Plus de touches, plus de jeu, moins d'interruptions.

> **Une phrase à retenir: moins de consignes, plus de ballon.**

Alors avant votre prochaine séance, demandez-vous: qu'est-ce que mes joueurs vont faire le plus de minutes ce soir, et est-ce bien ce que je veux qu'ils apprennent?

La rédaction de Hobbit

13	10	3	163	8
sujets	sources	discussions	réponses lues	langues



POUR LES ÉDUCATEURS

Avant samedi, choisissez une de ces phrases que vous savez utiliser et répétez son remplacement à voix haute, pour que le réflexe qui vous vient après une erreur encourage l'enfant au lieu de le faire taire.

À LA UNE Méthodes · Josselin Lebreton

01 7 phrases d'éducateur de football à bannir au bord du terrain (et quoi dire à la place)

Certaines phrases d'éducateur de football, lancées sans y penser depuis le bord du terrain, suffisent à éteindre l'envie de jouer d'un enfant. La bonne nouvelle: chacune a un remplaçant simple, qui corrige autant, sans blesser.

Pourquoi les phrases d'éducateur de football pèsent plus lourd que tu ne le crois

Un enfant de 9 ou 12 ans ne juge pas le foot à la qualité du jeu. Il le juge à ce qu'il ressent : est-ce que je suis à ma place, est-ce que l'éducateur croit en moi, est-ce que j'ai le droit de me tromper ?

Chaque phrase du bord du terrain répond à l'une de ces questions. Et c'est souvent la phrase lancée dans l'énervement, une seconde après une erreur, qui reste le plus longtemps dans la tête de l'enfant.

Pour un éducateur, une phrase automatique est un réflexe : on veut corriger vite, protéger le résultat, garder le contrôle du groupe. Pour l'enfant, c'est un verdict. Il n'entend pas la consigne, il entend ce qu'il vaut.

Les conséquences sont connues de tous les clubs amateurs :

- Le joueur se met en retrait : il ne prend plus de risque, il joue petit, il se cache.

- Il perd le plaisir : il vient à l'entraînement par obligation, puis il arrête.
- Les parents le sentent : la discussion à la maison devient « pourquoi tu n'aimes plus le foot ? ».

La fidélisation des jeunes joueurs se joue donc moins sur le contenu de la séance que sur le climat que tu crées avec tes mots. Bonne nouvelle : c'est le levier le plus simple à changer, il ne coûte rien et il ne demande aucun matériel.

Voici les 7 phrases à surveiller en priorité, avec une alternative pour chacune.

Les 7 phrases d'éducateur à bannir (et quoi dire à la place)

Pour chaque phrase, tu trouves ce que l'enfant entend vraiment, pourquoi ça le freine, et une alternative que tu peux utiliser dès samedi.

1. « Mais qu'est-ce que tu fais ?! »

Ce que l'enfant entend : « Tu as tout raté. » Ce n'est pas une vraie question : elle n'attend aucune réponse, elle exprime ton agacement.

Pourquoi ça le freine : il comprend que l'erreur est dangereuse. La fois suivante, il choisira la solution la plus sûre plutôt que la meilleure.

À dire à la place :

- « Qu'est-ce que tu as vu à ce moment-là ? »
- « Qu'est-ce que tu aurais pu essayer d'autre ? »

Sur le terrain, cela peut se traduire ainsi : un U11 perd le ballon en relance. Tu l'appelles pendant l'arrêt de jeu, tu lui poses la question, tu écoutes sa réponse, puis tu ajoutes une seule idée. Trente secondes, et il repart en sachant quoi essayer.

2. « Passe ! » ou « Joue simple ! » à chaque touche de balle

Ce que l'enfant entend : « Je ne te fais pas confiance pour décider. »

Pourquoi ça le freine : à force d'être guidé à la voix, le joueur attend la consigne avant d'agir. Il ne lève plus la tête, il écoute le bord du terrain. C'est l'inverse de ce que tu cherches : un joueur qui lit le jeu seul.

- « Ose, je suis là si tu perds le ballon. »
- Avant le match : « Aujourd'hui, je veux te voir tenter au moins deux dribbles. »

Une erreur fréquente consiste à confondre diriger et éduquer. Tu donnes un cadre avant le match, puis tu laisses jouer. Les conseils se donnent aux arrêts de jeu, à la mi-temps ou à la pause eau.

3. « C'est de ta faute » ou « Tu nous fais perdre »

Ce que l'enfant entend : « Tu es le problème de l'équipe. »

Pourquoi ça le freine : un enfant désigné comme responsable d'un but ou d'une défaite porte cette étiquette longtemps, devant ses coéquipiers. Certains ne veulent plus jouer à ce poste. D'autres demandent à ne plus venir.

- « On a perdu ce ballon ensemble. Qu'est-ce qu'on change ? »
- « Ça arrive, on se replace et on répare ensemble. »

Concrètement, lors de ta prochaine séance, ancre une règle simple dans le groupe : une erreur appartient à l'équipe, pas à un joueur. Les enfants la reprennent vite entre eux, et l'ambiance change.

Ce que l'enfant entend : « Je préfère un autre joueur que toi. »

Pourquoi ça le freine : la comparaison avec un coéquipier abîme la confiance de celui qu'on compare, et crée de la distance dans le groupe. Deux enfants du même âge n'ont ni le même rythme, ni la même morphologie, ni le même vécu de jeu.

- « La semaine dernière, tu faisais ça. Aujourd'hui, je veux voir ça. »
- « Tu as progressé sur ce point, voilà la prochaine marche. »

La seule comparaison utile est celle du joueur avec lui-même. Garde une trace de deux ou trois points par joueur : c'est ce qui rend ton feedback précis et crédible.

5. « Arrête de pleurer, t'as pas mal »

Ce que l'enfant entend : « Ce que tu ressens n'a pas d'importance. »

Pourquoi ça le freine : à 8, 10 ou 12 ans, pleurer après un coup, une défaite ou une frustration est normal. Un enfant à qui on interdit de ressentir apprend à cacher ses émotions, ou à quitter le terrain. Et tu peux te tromper sur la douleur : en cas de doute après un choc, on vérifie, on ne minimise pas.

- « Prends ton temps, je suis là. »
- « Tu as besoin d'une minute sur le côté ? Tu reviens quand tu es prêt. »

Sur le terrain, cela peut se traduire par un rituel simple : une zone de pause où l'enfant peut souffler sans être regardé ni jugé. Il revient plus vite et plus confiant.

6. « Je te l'ai déjà dit dix fois ! »

Ce que l'enfant entend : « Tu es lent, tu n'écoutes pas. »

Pourquoi ça le freine : si une consigne n'est pas appliquée après plusieurs rappels, il y a de bonnes chances qu'elle ait été mal comprise, pas mal écoutée. Une consigne dite à 18 enfants en même temps ne parle pas à chacun de la même façon.

- « Je me suis mal expliqué, je reprends autrement. »

- « Montre-moi ce que tu as compris. »

Cette seconde formule change tout : l'enfant reformule, tu vois où le message s'est perdu, et tu ajustes. Tu passes de la répétition à la compréhension.

7. « On est là pour gagner »

Ce que l'enfant entend : « Mon plaisir et mes progrès passent après le score. »

Pourquoi ça le freine : en formation, la victoire est une conséquence, pas un but en soi. Si le résultat prime, les enfants jouent pour ne pas se tromper. Les plus fragiles disparaissent, les plus forts jouent seuls, et le groupe se fige.

- « Aujourd'hui, notre objectif de jeu, c'est de ressortir proprement depuis le gardien. »
- « Je veux voir de l'envie, du courage et du collectif. Le score viendra avec. »

Tu peux toujours vouloir gagner : l'ambition est saine. Mais en la reliant à un objectif de jeu précis, tu apprends aux enfants à gagner parce qu'ils jouent bien, pas à jouer pour ne pas perdre.

Savoir qu'une phrase fait mal ne suffit pas : c'est un réflexe, et il revient dès que la tension monte. Voici une méthode simple pour le remplacer.

1. Repère tes phrases réflexes. Pendant deux matchs, note sur un carnet (ou demande à un adjoint de le faire) les trois phrases que tu répètes le plus. Tu seras surpris : on ne s'entend pas parler.
2. Choisis ton remplaçant dans l'une de ces 3 familles. Décrire : dire ce que tu vois, sans jugement (« Tu as reçu dos au jeu »). Questionner : laisser le joueur trouver (« Qu'est-ce que tu as vu ? »). Proposer : donner une seule piste d'action (« Essaie de regarder l'espace avant de recevoir »).
3. Applique la règle des 3 temps. Respire, dis le fait, donne une seule idée. Pas deux, pas trois : un enfant retient une consigne à la fois, surtout en pleine action.

Une erreur fréquente consiste à vouloir tout changer d'un coup. Choisis une seule phrase par semaine. Au bout de trois semaines, tu auras remplacé trois automatismes, et le groupe l'aura remarqué.

Exemples terrain : trois situations, deux façons de réagir

Prenons trois moments que tout éducateur a déjà vécus, à trois âges différents.

Situation | La phrase réflexe | La phrase qui aide

U9 : un enfant rate un contrôle devant le but et baisse la tête | « Mais qu'est-ce que tu fais ?! » | « Bien tenté, tu as osé. Qu'est-ce que tu as senti sous ton pied ? »

U13 : le défenseur central perd un ballon qui amène un but | « C'est de ta faute, concentre-toi ! » | « On répare ensemble. Au prochain ballon, tu regardes d'abord où est ton partenaire libre. »

U15 : un joueur reste en retrait depuis le début du match | « Passe-la et arrête de te cacher ! » | « Je te fais confiance. Montre-moi une prise de risque dans les 5 prochaines minutes. »

L'éducateur peut alors observer trois effets assez vite. Le joueur relève la tête. Il ose davantage. Et surtout, il t'écoute à nouveau, parce qu'il ne cherche plus à se protéger.

Ce n'est pas du laxisme : tu corriges autant, mais tu corriges le jeu, pas la personne. L'exigence reste la même, seul le ton change.

Conseils pratiques pour parler aux enfants au football

Quelques réflexes simples pour mettre tout ça en place sans te transformer en éducateur parfait du jour au lendemain.

- Avant le match, pose un cadre. Un objectif de jeu, une valeur (courage, entraide), et tu t'y tiens. Ce que tu annonces avant te permet de moins corriger pendant.
- Pendant le match, parle peu. Un enfant en action ne peut pas écouter et décider en même temps. Garde tes interventions pour les arrêts de jeu et les changements.
- À la mi-temps, une seule idée par groupe. Pas un discours : un point à améliorer, un point à garder.
- Après une défaite, attends avant d'analyser. Un enfant qui vient de perdre n'est pas disponible pour apprendre. Valorise ce qui a marché, et garde le bilan pour la séance suivante.
- Félicite le comportement, pas seulement le résultat. « J'ai aimé ta façon de t'être relevé » compte autant qu'un but.
- Donne la même attention à tous. Tu t'adresses aux remplaçants avec le même ton qu'aux titulaires. Les parents le voient, et les enfants aussi.
- Fais-toi aider. Demande à un adjoint ou à un parent de confiance de te signaler quand une phrase dérape. Un regard extérieur vaut tous les conseils.

À partir de quel âge ces conseils s'appliquent ils ?

Dès les premières catégories, de l'école de foot jusqu'aux seniors. Seul le vocabulaire change : avec des U7, tu décris et tu montres ; avec des U15, tu questionnes davantage et tu laisses plus d'autonomie.

Respire avant de parler et attends l'arrêt de jeu suivant. Utilise la règle des 3 temps : le fait, une seule idée, puis tu laisses jouer. L'énervement retombe en quelques secondes, la phrase reste.

Un joueur ne réagit qu'au ton ferme. Que faire ?

Ferme n'est pas dur. Tu peux être très clair et très exigeant avec une voix calme. Si un joueur ne répond qu'au volume, regarde d'abord si tes consignes sont assez simples et si tu lui as donné le droit à l'erreur.

Pose le cadre en début de saison, lors d'une réunion ou avec une charte parents. Un parent qui connaît ton objectif (progresser, prendre du plaisir) comprend mieux pourquoi tu ne cries pas.

Faut-il féliciter même quand ça ne marche pas ?

Oui, mais de manière honnête. Tu félicites ce qui mérite de l'être : l'effort, la prise de risque, l'attitude après une erreur. Un compliment sincère et précis vaut mieux que dix « bravo » automatiques.

Conclusion : tes mots forment autant que tes séances

Un enfant ne se souvient pas de tous tes exercices. Il se souvient de la façon dont tu lui as parlé quand il s'est trompé. C'est là que se construisent la confiance, l'envie de revenir et, au final, le joueur.

Choisis une seule phrase dans cette liste, celle que tu reconnais le plus dans ton quotidien, et remplace-la dès samedi. Le reste suivra.

Source: Josselin Lebreton josselinlebretoneducateur.com

CETTE SEMAINE

02 Méthodes

Quels sont les fondamentaux de l'entraînement des jeunes ?

> **Pour les éducateurs** Utilisez-les comme outil de réflexion : choisissez un ou deux fondamentaux sur lesquels travailler pendant quelques semaines plutôt que de vouloir tout changer en une seule séance.

Les fondamentaux de l'entraînement au football des jeunes sont un ensemble de huit principes de conception et de mise en œuvre qui illustrent ce qu'est un entraînement efficace dans le football des jeunes.

Ils aident les entraîneurs à créer une expérience d'apprentissage et un environnement positifs, stimulants et efficaces.

Si vous débutez dans l'entraînement, ils constituent un excellent cadre à garder en tête pour vous accompagner dans votre parcours. Et si vous avez des années d'expérience, ils peuvent vous aider à vous appuyer sur ce que vous faites déjà bien, et à identifier les domaines que vous souhaitez développer.

Les huit fondamentaux de l'entraînement au football des jeunes

Ces fondamentaux ne sont pas classés par ordre d'importance. Chacun a la même importance.

Ils vous aideront à vous développer en tant qu'entraîneur tout en plaçant les joueurs au cœur de l'expérience.

Créez du lien avec les joueurs

Apprenez à connaître vos joueurs et créez avec eux des relations enrichissantes. Cela vous aide à établir une bonne entente et la confiance. En plus, cela leur donne le sentiment d'être valorisés, soutenus et motivés pour apprendre.

Découvrez des choses comme leurs noms, leurs centres d'intérêt, pourquoi ils jouent et leurs motivations. Et soyez sincère. Ne donnez pas l'impression que c'est forcé ou que vous cochez des cases sur une liste. Commencez par un simple bonjour et demandez-leur comment ils vont à leur arrivée. Poursuivez en découvrant ce qu'ils aiment et ce qu'ils veulent améliorer. Reconnaissez leurs points de vue, leurs pensées et leurs ressentis. Puis souvenez-vous des détails la prochaine fois que vous les voyez.

Tout cela vous aide à créer un environnement personnalisé et positif. Après tout, mieux vous comprenez la personne, mieux vous pouvez soutenir le joueur.

Construisez le plan

Créez un lien clair entre l'entraînement et le jour du match. Ils n'ont pas besoin d'être planifiés séparément. Vous pouvez les relier par des objectifs clairs pour faire du jour du match une occasion d'apprendre aussi.

Cela offre aux joueurs davantage de répétitions et leur permet d'apprendre sur une plus longue période. En plus, ils ont la possibilité de mettre en pratique leur apprentissage le jour du match, ce qui renforce leur compréhension et leur développement. Votre rôle est alors d'observer ce qui a bien fonctionné et ce qui demande davantage d'attention à l'entraînement. Puis le cycle recommence.

Incluez tout le monde

Veillez à ce que chacun soit inclus et valorisé dans votre environnement. Cela permet à chaque joueur de s'épanouir.

Tous les joueurs sont uniques. Ils ont des besoins différents, se développent à des rythmes différents et nécessitent des niveaux de soutien différents. Le comprendre et réfléchir à la manière de les soutenir est essentiel. Leur permettre de participer, leur offrir des choix et adapter les activités est ici très important.

Gardez les joueurs actifs

Rendez vos séances plus efficaces. Un temps de jeu avec ballon élevé et moins d'attente sont essentiels pour cela. Cela conduit à plus de touches de balle, plus de décisions et plus d'occasions d'apprendre pour tous.

Il faut bien sûr trouver un équilibre entre le jeu et le repos. Mais il est important que les joueurs ne soient pas dans de longues files d'attente à attendre longtemps une nouvelle touche de balle. Utilisez des jeux réduits, des ateliers en parallèle et des interventions ciblées pour y contribuer. Réduisez les files d'attente afin que le passage de l'attente au jeu soit plus rapide.

Faites-en un jeu

Planifiez l'entraînement de manière à reproduire ce qu'ils font le week-end. Plus cela ressemble au jeu, plus les joueurs ont d'occasions de travailler les compétences dont ils ont besoin le jour du match.

Donc, lorsque vous concevez des séances, assurez-vous qu'elles comprennent une direction, un adversaire et des buts.

Et n'oubliez pas que chaque situation d'entraînement n'a pas besoin d'être équilibrée. Utiliser des supériorités et des infériorités numériques est aussi utile. Elles ajustent le défi auquel vos joueurs font face et les préparent aux problèmes qu'ils rencontreront le jour du match.

Communiquez clairement

Aidez les joueurs à comprendre sur quoi ils travaillent et communiquez-le d'une manière qui leur convient.

Ne compliquez pas trop. Utilisez des points d'entraînement simples et clairs et vérifiez la compréhension.

Réfléchissez aussi à votre langage et à la manière dont vous transmettez le message. Utilisez une terminologie que vos joueurs connaissent et comprennent pour qu'elle reste. Demandez-vous également si des supports visuels sont nécessaires pour soutenir leur apprentissage. Faire une démonstration ou utiliser un tableau blanc peut être un excellent moyen de faire passer vos messages clairement.

Valorisez l'effort

Surprenez les joueurs en bien plutôt qu'en mal. Observez et remarquez quand les joueurs font quelque chose de bien, ou s'efforcent d'apprendre et de progresser. L'effort mérite d'être reconnu.

Se concentrer sur l'intention plutôt que sur le seul résultat final est puissant. Cela encourage et permet de faire des erreurs dans le cadre du parcours d'apprentissage. En plus, cela aide les joueurs à se sentir en confiance et prêts à se dépasser davantage.

Cela ne doit pas toujours être verbal non plus. Un signe de tête, un pouce levé ou un check peuvent aussi être une belle façon de reconnaître l'effort fourni par vos joueurs.

Demandez des retours

Demandez l'avis des joueurs pour vous aider à réfléchir à votre entraînement.

Recueillez leurs impressions sur ce qui a bien fonctionné et ce qui pourrait être amélioré. Utilisez des questions ouvertes pour obtenir des réponses significatives.

Parlez à d'autres entraîneurs, ainsi qu'aux parents et aux personnes qui s'occupent des enfants, pour recueillir aussi leurs points de vue. Ensuite, soyez prêt à écouter et à vous adapter. Cela donne à chacun la possibilité de façonner l'environnement d'apprentissage. Cela peut aussi vous aider à identifier les points à améliorer.

Comment utiliser les fondamentaux de l'entraînement de proximité

Les fondamentaux de l'entraînement de proximité sont là pour soutenir votre développement. Vous constaterez peut-être que vous les appliquez déjà naturellement. Mais vous pouvez les utiliser pour nourrir vos réflexions. Alors, réfléchissez à votre façon d'aborder chaque fondamental. Identifiez vos points forts et les points que vous pouvez améliorer.

Mais gardez à l'esprit qu'il ne s'agit pas de tout travailler en même temps lors d'une seule séance. Il s'agit de mettre en lumière les points que vous souhaitez développer davantage et d'en travailler un ou deux pendant un certain temps.

En donnant vie aux fondamentaux, vous pouvez rendre le football attrayant, inclusif et lié au jeu. Cela aide à inspirer chaque joueur à apprendre, à prendre du plaisir et à revenir encore et encore.

Source: England Football Learning · Langue d'origine : anglais learn.englandfootball.com

---

03 Recherche U6 à U17

Rapport sur la participation sportive des jeunes : le tennis et le golf enregistrent les plus fortes hausses en 2025

> **Pour les éducateurs** Si votre club propose des programmes multisports ou d'initiation, les données montrent que les nouveaux formats et les séances plus courtes attirent les enfants vers le tennis et le golf : cela vaut la peine de revoir à quel point vos premières séances sont accueillantes.

Tout le monde savait que la COVID allait bouleverser le paysage du sport des jeunes. Nous ne savions simplement pas quels sports allaient souffrir et lesquels allaient connaître un rebond. Plusieurs années de données sur la participation sportive des jeunes ont désormais répondu à cette question, et les grands gagnants sont le golf et le tennis.

C’est ce que met clairement en évidence la dernière publication des données de la Sports & Fitness Industry Association et d’autres organisations. Le tennis et le golf ont progressé à la fois au niveau débutant et tout au long des années d’adolescence, selon des données distinctes partagées par l’U.S. Tennis Association et la National Golf Foundation. Le football et le flag football ont également bien rebondi après la perturbation historique causée par la pandémie, l’essentiel de cette croissance concernant les jeunes enfants.

L’initiative Project Play de l’Aspen Institute passe de son rapport annuel National State of Play à une analyse en temps réel des données sur le sport des jeunes. Au lieu d’attendre la fin de l’année pour un rapport unique combinant plusieurs sources, Project Play publiera des analyses dès que de nouvelles données seront disponibles afin de fournir des recherches plus actuelles pour soutenir votre travail.

Chaque année, Aspen utilise les données de la SFIA pour analyser l’écosystème sportif dans le cadre de son initiative Project Play, qui vise à former des enfants en bonne santé grâce au sport. Les données de la SFIA datent de 2025 et proviennent d’une enquête nationale de 18 000 entretiens en ligne menée par Sports Marketing Surveys. Les données de la SFIA sont l’une des mesures qu’Aspen utilise pour analyser l’écosystème sportif dans le cadre de son initiative Project Play, qui vise à former des enfants en bonne santé grâce au sport.

Les données de la SFIA représentent l’instantané le plus récent de l’activité sportive et complètent les données qu’Aspen analyse à partir de la National Survey of Children’s Health (NSCH). La NSCH, menée par le U.S. Census Bureau, interroge chaque année un échantillon plus large de parents (environ 37 000 en 2024) et offre des ventilations par État, mais ses données sont publiées avec un décalage de deux ans et elle ne propose pas de ventilation par sport. Les données les plus récentes datent de 2024 et montraient que 58 % des jeunes de 6 à 17 ans avaient pratiqué un sport en équipe ou pris des cours de sport au cours de l’année écoulée.

1. Le tennis et le golf bondissent grâce à de nouveaux formats

Aspen suit chaque année la participation principale de la SFIA, c’est-à-dire les enfants qui ont pratiqué un sport de manière régulière. Entre 2019, l’année avant l’arrivée de la COVID, et 2025, la participation principale au tennis a augmenté de 72 % chez les jeunes de 6 à 12 ans et de 46 % chez les 13 à 17 ans.

Qu’est-ce qui alimente cette croissance ? Selon l’USTA, les jeunes qui ont commencé le tennis au cours de l’année écoulée ont été motivés à s’inscrire parce qu’ils :

- Ont entendu parler des bienfaits pour la santé
- Cherchaient une nouvelle façon de socialiser
- Voulaient faire partie d’une communauté
- Ont beaucoup entendu parler du tennis

- Ont vu du tennis dans la culture populaire
- Ont vu les tendances de mode autour du tennis
- Pratiquaient un autre sport de raquette

La participation au tennis, tous âges confondus, augmente depuis sept années consécutives, même avec l'essor du pickleball, ou peut-être grâce à lui. Huit joueurs de tennis sur dix prévoient de continuer à jouer en loisir après avoir terminé leur pratique encadrée du tennis, selon une recherche de l'USTA.

« Sachant que les entraîneurs sont l'influence la plus marquante sur l'expérience du tennis chez les jeunes, USTA Coaching a aussi investi pour s'assurer qu'il y ait davantage d'entraîneurs de qualité afin d'offrir des expériences positives », a déclaré Craig Morris, CEO d'USTA Coaching et membre de la table ronde 63X30 des organisations nationales qu'Aspen réunit pour faire pratiquer davantage de sports aux enfants.

De son côté, la participation principale au golf de 2019 à 2025 a augmenté de 33 % chez les jeunes de 6 à 12 ans et de 36 % chez les 13 à 17 ans. Le golf a bondi pendant la pandémie et a maintenu cette croissance grâce à des efforts visant à redéfinir la façon dont les gens découvrent le sport.

« L'industrie a fait un effort concerté et ciblé pour développer le golf junior avec des programmes comme PGA Jr. League, Drive, Chip and Putt, First Tee, Youth on Course, Operation 36, Girls Golf et d'autres encore », a déclaré Steve Tanner, directeur principal de l'engagement des joueurs de la PGA et membre de la table ronde 63X30 de l'Aspen Institute. « De plus, de nombreuses sections de la PGA proposent des circuits juniors qui créent des parcours permettant aux enfants de se développer et de progresser dans ce sport. Nous devons certes être fiers d'avoir fait croître ce sport jusqu'à 4 millions de jeunes, mais la réalité est que cela ramène le sport à des niveaux similaires à ceux du début des années 2000. »

Le profil des golfeurs change considérablement. Selon la PGA, les filles représentent actuellement 35 % des golfeurs juniors et les minorités 26 % d'entre eux. C'est nettement plus qu'il y a 20 ans, lorsque les filles représentaient 15 % des golfeurs juniors et les minorités 6 %. De nouveaux programmes contribuent à cette évolution démographique.

« L'image du golf avant la COVID était celle d'un sport réservé aux personnes âgées et majoritairement aux hommes », a déclaré Emily Denes, directrice du développement chez First Tee, Phoenix. « C'est une véritable transition pour le golf par rapport à ce qu'il était. »

Plus de parcours de golf sont passés de 18 trous à des formats plus courts

Plus de parcours de golf sont passés de 18 trous à des formats plus courts, reconnaissant que tout le monde ne souhaite pas jouer pendant de nombreuses heures. Le golf de nuit a gagné en popularité avec des parcours de par-3 et de la musique diffusée pour attirer les jeunes. Des parcours de putting ont vu le jour pour ceux qui ne s'intéressent qu'à leur petit jeu. Et la technologie a alimenté l'intérêt, comme les simulateurs de golf en intérieur, la technologie de traçage sur les practice qui montre à quelle distance et à quelle vitesse une balle a été frappée, et des lieux comme Topgolf et PopStroke proposant des parties de golf informelles grâce à la technologie.

« Depuis quelques années, on voit avec les jeunes sur les réseaux sociaux que c'est plutôt branché ou cool de s'intéresser au golf », a déclaré Scott McNevin, directeur exécutif de la Junior Golf Association of Arizona. « On voit beaucoup plus de célébrités jouer au golf, comme LeBron James qui a une chaîne YouTube où il joue au golf. C'est très différent de ce que c'était avant et beaucoup plus de jeunes veulent s'impliquer dans ce sport. »

2. Le flag football continue de croître

Chez les enfants de 6 à 12 ans, la pratique régulière du football a augmenté de 7 % entre 2019 et 2025, et ce même avant tout éventuel coup de pouce lié à la co-organisation par les États-Unis de la Coupe du monde masculine de la FIFA 2026. Le profil national du football a bâti un élan constant après les débuts de Lionel Messi en MLS en 2023, la Copa América 2024 et la Coupe du monde des clubs de la FIFA 2025.

« C'est le meilleur moment pour que le football se développe aux États-Unis », a déclaré Alex Kerman, directeur principal des opérations de recherche et du développement commercial de la SFIA.

Le lancement de MLS GO par la Major League Soccer en 2023 a établi un point d'entrée récréatif accessible pour les enfants de 4 à 14 ans, à des coûts inférieurs à ceux des clubs de voyage traditionnels. Cependant, les modèles de voyage payants continuent de dominer le paysage du football des jeunes, fonctionnant comme un système commercialisé qui exclut fréquemment les enfants de familles à faibles revenus. En août 2026, la U.S. Youth Soccer Association a voté pour confier essentiellement le contrôle de son organisation à la U.S. Soccer Federation, une décision que certains considèrent comme un pas important vers une réforme du football.

Le flag football a également poursuivi sa croissance rapide, affichant des augmentations sur cinq ans de 30 % chez les enfants de 6 à 12 ans et de 15 % chez les adolescents de 13 à 17 ans. Sur la même période, le football américain avec contact chez les jeunes a reculé de 6 % pour les 6 à 12 ans et est resté stable pour les 13 à 17 ans.

« Nous n'avons vu aucune donnée indiquant que le flag est un frein au contact », a déclaré Kerman. « Le flag semble simplement s'ajouter au nombre d'enfants pratiquant une forme quelconque de football américain. »

3. Le football et le baseball font face à des défis de fidélisation

Le football attire plus d'enfants de 6 ans que tout autre sport, avec 21 % de participation, mais la participation atteint son pic à cet âge et le sport commence immédiatement et continuellement à perdre des enfants chaque année. Le baseball suit une trajectoire descendante similaire, passant de 18 % à 6 ans à 12 % à 17 ans. La spécialisation précoce dans ces deux sports reste un facteur clé d'épuisement et de blessures de surutilisation.

Dans tous les sports, les âges de 11 à 14 ans représentent une fenêtre de transition critique, marquée par le passage vers des sports de contact comme le football américain avec contact et une adoption accrue des sports d'équipe du collège comme le basketball et le volleyball. Partant de 19 % chez les enfants de 6 ans, la participation au basketball grimpe à près de 29 % à 13 ans, restant le sport le plus pratiqué chez les jeunes jusqu'à 17 ans (24 %).

Le flag football conserve une avance de participation précoce sur le football américain avec contact jusqu'à 10 ou 11 ans, âge auquel le contact dépasse le flag. Le contact atteint un pic de près de 10 % de participation à 15 ans, tandis que le flag tombe sous les 5 %. Le volleyball affiche la croissance relative la plus forte entre 8 et 14 ans, tandis que la crosse conserve des niveaux de participation stables dans toutes les tranches d'âge chez les jeunes.

4. Les données de la SFIA suggèrent des progrès continus vers l'objectif 63X30

En 2021, au sortir de la COVID, seulement 49 % des jeunes de 6 à 17 ans pratiquaient un sport organisé, selon les données du gouvernement fédéral. La table ronde nationale 63X30 de l'Aspen Institute, réunissant les principales organisations du sport, a adopté l'objectif d'aider le pays à atteindre 63 % de pratique d'ici 2030, l'objectif de santé publique de la nation tel que codifié dans Healthy People 2020. Des progrès ont été réalisés depuis, avec le chiffre de 58 % pour 2024 tel que reflété dans la NCHS, l'instrument qu'Aspen utilise pour suivre les gains.

Les données de la SFIA suggèrent que la prochaine série de données du gouvernement fédéral, attendue au printemps 2027, pourrait montrer une progression continue vers cet objectif. Les raisons potentielles de cette croissance incluent un intérêt accru des Américains après la pandémie pour l'activité physique et la socialisation au sein des communautés. De plus, des investissements ont été réalisés par des organisations dans tout le paysage du sport des jeunes, y compris les membres de la table ronde 63X30 qui ont mobilisé plus de 3,5 millions de parents et investi au moins 71 millions de dollars dans l'accès, la sécurité et les infrastructures du sport des jeunes. Les membres ont également formé plus de 263 000 entraîneurs et administrateurs en 2025.

« La participation est un signal important, mais la croissance continue suppose de créer les bonnes conditions pour garder les enfants dans le jeu », a déclaré Ashleigh Huffman, directrice principale du programme Sports & Society de l'Aspen Institute. « Notre objectif est de rendre le sport suffisamment accessible, accueillant et gratifiant pour que les enfants aient envie de continuer à jouer. Le travail de la table ronde 63X30 avec les parents, les entraîneurs et les communautés participe à la construction de ce type d'expérience. »

Selon la mesure de la SFIA, la participation au sport des jeunes en 2025 a atteint son plus haut niveau en 12 ans. La participation aux sports d'équipe principaux (c'est-à-dire la pratique régulière) chez les jeunes de 6 à 17 ans a atteint près de 41 % en 2025, en hausse de 4 % par rapport à l'année précédente. Presque toutes les catégories démographiques d'enfants, tous âges, sexes et origines raciales et ethniques confondus, ont connu des taux de participation plus élevés.

« Les dépenses en fitness et en sport restent résilientes malgré les pressions économiques », a déclaré Kerman, de la SFIA. « Depuis la pandémie, les familles ont fait de l'activité physique une priorité essentielle. Il y a tout simplement un état d'esprit différent de celui d'avant, les familles investissent davantage de leur temps, de leur énergie et de leurs ressources dans l'activité physique, et cela se retrouve dans nos chiffres, ce qui est formidable à constater. »

5. Les enfants de milieux modestes sont laissés de côté à mesure que les coûts augmentent

En 2025, la participation sportive a chuté de 7 % en un an chez les enfants de 6 à 12 ans vivant dans des foyers dont les revenus atteignent 25 000 dollars ou moins. À l'inverse, la participation dans toutes les tranches de revenus supérieures a progressé de 2 % à 7 % sur la même période. Ajouté à la hausse des coûts de la pratique sportive à l'entrée de 2026, le système du sport des jeunes pourrait atteindre un point de bascule en matière d'accessibilité financière pour des millions de familles.

Le revenu du foyer reste l'un des meilleurs prédicteurs de la participation sportive des jeunes, et cet écart s'est fortement creusé en 2025. Alors que la participation régulière des enfants de 6 à 12 ans dans les foyers gagnant 100 000 dollars ou plus a augmenté de 7 % en un an, la participation des jeunes des foyers gagnant 25 000 dollars ou moins a baissé de 7 %. En 2022, l'écart de participation entre la tranche de revenus la plus élevée et la plus faible s'établissait à 14,4 points de pourcentage. En 2025, cet écart s'est élargi à 24,8 points de pourcentage. Les données du U.S. Census Bureau estiment que 11 % des enfants de 6 à 17 ans (5,4 millions) vivent dans des foyers gagnant 25 000 dollars ou moins.

« Une baisse de 7 % en un an est stupéfiante et mauvaise », a déclaré Linda Flanagan, autrice du livre « Take Back the Game » qui documente les difficultés du sport des jeunes. « Est-ce un signal d'alarme ? Cela devrait l'être pour les responsables de la santé publique, car cette population à faibles revenus et peu active a désespérément besoin de sport et d'exercice. Les responsables étatiques et locaux vont devoir commencer à financer des options sportives pour les enfants de ces communautés, car les options privées deviennent de plus en plus hors de portée. »

Kerman a noté que les fabricants ont absorbé les pics de coûts de la chaîne d'approvisionnement aussi longtemps que possible avant d'augmenter les prix des équipements dans leur ensemble. Combiné à l'inflation générale, le budget des familles à faibles revenus a été comprimé en 2025, ne laissant qu'une marge minimale pour les frais d'inscription, l'équipement et les dépenses de déplacement.

« Nous sommes extrêmement inquiets que tous les progrès réalisés ces dernières années ne s'inversent », a déclaré Kerman.

Les dernières données de la SFIA valident ce que Jason Clement constate directement en gérant des équipements sportifs à travers le pays : la demande de sport croît dans toutes les catégories démographiques, mais la participation des foyers aux revenus les plus faibles fait figure de notable exception. « Ce n'est pas parce que ces familles accordent moins de valeur au sport », a déclaré Clement, fondateur et PDG de The Sports Facilities Companies. « C'est plutôt que la hausse des coûts peut rendre la participation inaccessible, et beaucoup de jeunes doivent consacrer leur temps à aider à subvenir aux besoins de leur foyer. »

Les frais de déplacement pour le sport des jeunes figurent parmi les coûts les plus élevés pour les familles. Alors que le tourisme de groupe dans son ensemble a stagné en 2025, avec des réservations de chambres en baisse de 1,6 %, la croissance des déplacements liés au sport des jeunes s'est accélérée, selon un rapport de la U.S. Travel Association. Le rapport note que le sport des jeunes a dépassé les réunions d'affaires, les congrès et les salons professionnels pour devenir le segment de tourisme de groupe le plus productif dans certaines villes.

Les données de la SFIA montrent que la baisse de la participation sportive chez les familles à faibles revenus touche davantage les jeunes enfants (6 à 12 ans) que les adolescents (13 à 17 ans). Jenny Karn, directrice principale de la SFIA, attribue cela au fait que les adolescents sont déjà engagés dans des programmes sportifs, ce qui rend les parents plus disposés à en absorber le coût. Pour les plus jeunes, renoncer avant même de commencer est bien plus facile, ce qui empêche l'habitude de jamais s'ancrer.

Même si les coûts et les contraintes sont élevés, de nombreux parents feront des sacrifices pour que leur enfant pratique un sport s'ils y voient un bénéfice net, surtout après les fermetures durant la pandémie. Cela pourrait bien tirer vers le haut les chiffres de participation chez tous les jeunes. « Quand les enfants font du sport, ils ne peuvent pas être sur leur téléphone, et les parents sont désespérés de sortir leurs enfants des écrans », a déclaré Flanagan.

Mais Flanagan met en garde : le fait que les taux de participation augmentent pour la plupart des groupes démographiques ne signifie pas que de nombreux parents soient ravis de la façon dont le sport est proposé. « Les parents n'accepteront pas ces hausses (de coûts) éternellement », prédit-elle. « Et à mesure que les projecteurs nationaux commencent à se braquer sur les dépenses du sport des jeunes, comme on l'a vu lors de deux auditions au Congrès sur les fonds de capital-investissement dans le sport des jeunes, les parents qui paient les factures pourraient commencer à résister. »

6. Les filles jouent plus souvent, et la participation des garçons commence à se rétablir

La participation régulière des filles est passée de 33 % en 2019 à 38 % en 2025, le niveau le plus élevé depuis au moins 2012. Cette progression, la quatrième année consécutive de hausse des taux de participation, intervient après les efforts de nombreuses organisations nationales et de terrain pour rendre le sport plus accueillant pour les filles, parmi lesquelles la Women's Sports Foundation, Coaching Her et de nombreuses organisations Project Play Champion, ainsi que Nike, le Comité olympique et paralympique des États-Unis, Under Armour, la DICK'S Sporting Goods Foundation et d'autres membres de la table ronde 63X30.

« L'accès des filles s'améliore quand le système change autour d'elles », déclare Huffman, qui gère la table ronde 63X30 pour l'Aspen Institute. « C'est le 63X30 en action : transformer un objectif partagé en soutien concret qui aide les filles à fouler le terrain, à sentir qu'elles y ont leur place et à continuer de jouer. »

Pour la première fois, l'écart entre les genres s'est réduit à moins de cinq points de pourcentage de celui des garçons. C'est en partie parce que la participation des garçons a stagné au cours de la dernière décennie, un constat que l'Aspen Institute et l'American Institute for Boys and Men (AIBM) ont traité dans un livre blanc publié plus tôt ce mois-ci, avec des recommandations sur les moyens d'amener plus de garçons à jouer et de les y maintenir.

Le dernier rapport de la SFIA offre des signes d'espoir pour les garçons. Bien que la hausse soit plus faible que celle des filles, la participation des garçons a atteint 43 %, contre environ 40 %, niveau auquel elle est restée largement bloquée depuis 2016. Le niveau actuel reste bien inférieur à celui de 2013, année où la moitié de tous les garçons pratiquaient régulièrement un sport collectif.

« Ces chiffres fluctuent d'une année à l'autre, et il est encourageant de constater une possible remontée de la participation des garçons après une stagnation », déclare Alanna Williams, vice-présidente de l'AIBM. « Mais nos recherches auprès des garçons nous ont appris qu'il existe encore une forte demande non satisfaite de pratique : beaucoup de garçons voulaient essayer quelque chose de nouveau ou reprendre un sport, mais ne sentaient pas qu'ils disposaient de suffisamment d'options à faible pression. J'espère que ces chiffres reflètent à la fois une demande persistante et davantage de façons de jouer. »

Et pourtant, un écart subsiste entre les garçons et les filles, mais il n'est pas dû à la demande. Les filles qui n'ont jamais pratiqué de sport sont tout aussi intéressées par la pratique que les garçons (54 % contre 52 %), selon le Women's Sports Foundation Sport Report 2026. L'intérêt est encore plus élevé chez les filles hispaniques (61 %) et les filles noires (58 %) qui n'ont jamais pratiqué.

7. Les taux de participation des jeunes asiatiques s'envolent, contrairement à ceux des jeunes noirs

Sur une période de cinq ans, la participation régulière a augmenté dans tous les groupes raciaux et ethniques, menée par les jeunes asiatiques (+25 %), blancs (+6 %) et hispaniques (+5 %), selon les données de la SFIA. La croissance de la participation sportive des jeunes asiatiques pourrait être liée au revenu des ménages.

Les rapports annuels du Bureau du recensement montrent systématiquement que les ménages américains d'origine asiatique ont le revenu médian le plus élevé de tous les groupes raciaux et ethniques aux États-Unis. Les Américains d'origine asiatique sont nettement plus susceptibles que l'ensemble des Américains de vivre dans des ménages à revenus élevés, selon le Pew Research Center. Les groupes démographiques dont le patrimoine moyen des ménages est plus élevé sont statistiquement plus capables d'absorber la hausse des dépenses du sport des jeunes, même en période de ralentissement économique ou de coupes dans les programmes sportifs publics.

Le seul groupe démographique racial à ne pas avoir connu de forte hausse de la participation sportive est celui des jeunes noirs. La participation n'a augmenté que de 1 % au cours des cinq dernières années, et elle a chuté de 10 % au cours de la dernière décennie. Cela fait des jeunes noirs le seul groupe démographique racial à connaître un déclin sur dix ans. De 2020 à 2024, les ménages noirs avaient un revenu médian de 55 000 dollars, contre 117 000 dollars pour les ménages asiatiques, selon le Bureau du recensement des États-Unis.

« Le déclin de la participation sportive des jeunes noirs n'est pas un échec de l'intérêt ou de l'ambition », déclare Robert Marcus, directeur de la stratégie et de l'impact à la Positive Coaching Alliance. « C'est un échec de l'accès et de l'investissement. Nous avons laissé la hausse des coûts, l'inégalité des ressources et le manque d'opportunités abordables exclure trop d'enfants noirs du sport. Inverser cette tendance exige plus que de créer des programmes. Cela demande de changer les systèmes qui ont permis à ces inégalités de perdurer. »

Chris Pulley, ancien spécialiste de la sensibilisation communautaire pour les sports du comté de Fairfax (Virginie), affirme que les prestataires sportifs qui ferment trop souvent sont ceux qui servent majoritairement les communautés noires. « Si ces enfants vivent dans des foyers monoparentaux et ont des problèmes de transport, alors, que faites-vous pour pratiquer un sport ? », demande Pulley, qui supervise désormais la coordination des anciens combattants du comté de Fairfax.

Pulley a déclaré que la moindre participation sportive des enfants noirs pouvait aussi être due à des messages négatifs de la part des entraîneurs, des parents ou des pairs. Un exemple : si un enfant n'est pas le meilleur athlète, il ou elle entend souvent qu'il ou elle ne devrait pas faire de sport.

« Pour beaucoup de ces enfants, il est plus facile de résister à l'autorité et de partir quand on leur dit quelque chose comme ça », a déclaré Pulley. « Dans mes observations empiriques, je l'ai vu un tas de fois, et les mauvais messages détournent les enfants de l'implication en groupe dans des choses comme le sport parce que ça n'a pas marché pour eux. Malheureusement, c'est un cycle dans la communauté afro-américaine. »

8. Moins d'adultes entraînent

Les entraîneurs actifs de football des jeunes pour les enfants de 14 ans et moins sont passés de 8,4 millions en 2022 à 6,9 millions en 2025, marquant trois années consécutives de baisse. (Les données n'incluent pas les entraîneurs d'athlètes en âge de lycée.) En même temps, le nombre d'anciens entraîneurs auto-déclarés a augmenté pour la quatrième année consécutive, passant de 9,8 millions en 2021 à 12,3 millions en 2025.

Cette augmentation des anciens entraîneurs met en évidence un problème clair de rétention.

« Recruter et retenir les entraîneurs est un défi constant pour les organismes de football des jeunes », a déclaré Brian McFadden, responsable du programme de football des jeunes à la National Recreation and Park Association, membre de la table ronde 63X30. « Les contraintes de temps, le manque de confiance, la formation insuffisante et le comportement parental non contrôlé mettent tous à rude épreuve les rangs des entraîneurs de football des jeunes. Les organismes qui assurent une formation de qualité, des attentes claires et une reconnaissance bienveillante sont ceux qui sont le plus susceptibles de réussir à attirer et à garder les entraîneurs dans le jeu. »

De plus, les entraîneurs de 55 ans et plus représentent désormais 43 % du corps entraîneur pour les jeunes de 14 ans et moins, principalement en raison des baby-boomers à la retraite qui prennent des rôles bénévoles.

« Nous devons nous assurer que le manque d'entraîneurs n'est pas le goulot d'étranglement qui empêche les enfants de pouvoir jouer », a déclaré Karn de la SFIA. « Nous devons faire plus pour intéresser les gens à devenir entraîneurs, puis aussi les retenir une fois qu'ils sont là. »

Pendant ce temps, le pourcentage d'entraîneurs principaux ou d'entraîneurs adjoints des équipes de 14 ans et moins qui sont des femmes a atteint 34 % en 2025, le plus haut niveau enregistré suivi par la SFIA depuis au moins 2013. Encore en 2019, seulement 26 % des entraîneurs principaux et adjoints sondés étaient des femmes.

Ces dernières années, de nombreuses organisations ont créé des initiatives et des ressources pour augmenter le nombre de femmes entraîneurs. Un exemple : 35 % des 20 000 entraîneurs de l'U.S. Tennis Association sont des femmes grâce à des efforts pour les aider à apprendre différents parcours d'entraînement en tant qu'adolescentes, athlètes universitaires et femmes professionnelles.

« Les femmes doivent savoir que l'entraînement est une option pour elles et que cela peut être un véritable parcours professionnel où vous gagnez de l'argent », a déclaré Megan Rose, qui a récemment quitté son poste de directrice générale de l'USTA Coaching.

9. La formation des entraîneurs a diminué

Alors que 94 % des entraîneurs actifs de football des jeunes en 2025 ont déclaré avoir reçu une formation à un moment donné de leur vie, la formation continue annuelle a considérablement diminué.

Les entraîneurs ayant terminé une formation au cours des 12 mois précédents ont diminué dans toutes les catégories mesurées par la SFIA entre 2020 et 2025. La formation annuelle en RCR/premiers secours de base, gestion des commotions cérébrales, sécurité générale/prévention des blessures, conditionnement physique, compétences spécifiques au sport et techniques de motivation ont toutes subi des baisses de pourcentage à deux chiffres sur la période de cinq ans.

Qu'est-ce qui cause la baisse de la formation ? Les données de la SFIA en elles-mêmes n'explorent pas ces réponses. Le Dr Vincent Minjares, responsable des sports et des programmes à l'Aspen Institute, a identifié quelques explications possibles :

- Une main-d'œuvre d'entraîneurs plus âgée qui a déjà terminé une formation en RCR ou en commotions cérébrales.
- Des incitations, des exigences et une application inégales en matière de formation, en partie à cause de préoccupations concernant les coûts, les obstacles administratifs et l'impact sur le bénévolat.
- De faibles taux de formation en prévention des blessures, conditionnement physique, compétences/tactiques sportives et motivation suggèrent que de nombreux entraîneurs estiment qu'ils possèdent déjà ces connaissances.
- Un biais des entraîneurs en faveur de l'apprentissage autonome (comme YouTube et les cliniques) et au détriment de la formation et de l'éducation formelles.

- L'entraînement dans des environnements complètement non réglementés (comme les entraîneurs privés et les clubs indépendants) et les parents ne pensent pas à s'informer sur leur formation.

« Alors que notre attention collective à l'entraînement grandit, ces données ne font que renforcer les défis plus larges auxquels le secteur du football des jeunes est confronté », a déclaré Minjares. « Trop d'entraîneurs n'ont toujours pas terminé la formation fondamentale nécessaire pour assurer la sécurité des enfants et bien les entraîner. En tant que secteur, nous devons développer des solutions pour surmonter les obstacles à la formation, notamment en aidant les organismes locaux à mettre en œuvre des incitations et à faire respecter les exigences, en concevant une excellente formation que les entraîneurs apprécient, et en engageant des entraîneurs indépendants qui opèrent en dehors des environnements réglementés. Cela peut et doit être fait. »

La Sports & Fitness Industry Association (SFIA) a commandé une enquête en ligne, représentative au niveau national, à Sports Marketing Surveys (SMS), que l'Aspen Institute utilise chaque année pour suivre les données de participation et d'encadrement. En 2025, l'année la plus récente pour laquelle des données sont disponibles, SMS a mené 18 000 entretiens en ligne auprès d'un échantillon national représentatif de la population américaine âgée de 6 ans et plus. Des quotas ont été appliqués pour le genre, l'âge, le revenu, la région géographique et l'origine ethnique. La déclaration des activités repose sur un taux de participation glissant sur 12 mois.

Jon Solomon est directeur de la recherche pour le programme Sports & Society de l'Aspen Institute. Vous pouvez lui écrire à jon.solomon@aspeninstitute.org.

Source: Aspen Institute Project Play · Langue d'origine : anglais projectplay.org

---

04 Politiques et clubs U5 à U18

Football NSW gèle les frais d'inscription communautaire des joueurs jeunes et de football des jeunes pour 2027

> **Pour les éducateurs** Si vous gérez les inscriptions du club, expliquez aux familles que les frais de Football NSW restent les mêmes, mais qu'une contribution distincte de $22 de Football Australia est perçue à l'inscription.

Football NSW a confirmé un gel des frais pour les joueurs de football des jeunes en 2027, réaffirmant son engagement à garder le jeu accessible et abordable pour les joueurs et les familles de toute la Nouvelle-Galles du Sud.

Les joueurs seniors bénéficieront également d'une augmentation modérée de moins de 1,5 pour cent, alors que Football NSW continue de gérer la hausse des coûts tout en soutenant la croissance et le développement du football dans l'État.

Cela place le gel des frais au premier plan, soutient directement le titre et communique clairement l'avantage pour les joueurs et les familles.

Selon la structure tarifaire de 2027, les frais d'inscription des joueurs de football des jeunes âgés de 5 à 12 ans et des joueurs âgés de 13 à 18 ans resteront inchangés à 54,42 $, TPS comprise. Les frais d'inscription des seniors pour les joueurs âgés de 19 ans et plus augmenteront de 1,50 $, passant de 106 $ à 107,50 $.

Le directeur général de Football NSW, John Tsatsimas, a déclaré que le maintien de l'abordabilité pour les jeunes participants et leurs familles restait une priorité clé pour l'organisation.

« Le football est le sport du peuple, et nous reconnaissons l'importance de garder la participation accessible pour les familles de tout notre État. En gelant nos frais d'inscription des joueurs de football des jeunes en 2027, nous continuons de soutenir la prochaine génération de footballeurs et d'aider à garantir que le coût ne soit pas un obstacle inutile à la participation », a déclaré M. Tsatsimas.

« Nous avons travaillé dur pour gérer les pressions auxquelles le jeu est confronté, notamment en matière d'assurance, tout en veillant à ce que Football NSW puisse continuer d'offrir les services et le soutien que nos clubs, associations et participants attendent. Pour les joueurs seniors, nous avons maintenu l'augmentation à moins de 1,5 pour cent, bien en dessous du taux d'inflation. »

Football NSW continue de faire face à des pressions inflationnistes sur ses coûts d'exploitation directs et indirects, ce qui rend important d'équilibrer la durabilité financière avec la nécessité de garder le football abordable pour ses membres.

Les frais d'inscription de Football NSW comprennent deux composantes : une composante assurance, qui contribue au coût du Programme d'assurance de Football NSW, et une composante capitation, qui soutient les opérations de l'organisation. La composante assurance est calculée à partir des données de sinistres, des valeurs des sinistres et du nombre de participants dans les différentes catégories de football, dans le but de garantir que chaque secteur contribue équitablement au coût du programme.

À la suite d'ajustements apportés à son programme d'assurance, Football NSW a réalisé des économies sur l'ensemble de ses coûts d'assurance. En conséquence, la composante assurance des frais d'inscription communautaires diminuera de 3,11 pour cent en 2027. L'organisation a également indiqué que la tendance à la hausse des coûts de la composante accidents corporels de son programme d'assurance a pris fin, ce qui aide à alléger la pression sur les frais d'inscription.

Football NSW continuera de travailler avec les clubs et les associations pour identifier des mesures pratiques afin de gérer les risques et de faire face à la hausse des coûts de responsabilité civile, dans le but de faire baisser les dépenses d'assurance.

Pour 2027, Football Australia a également regroupé son ancien Frais national d'inscription et ses frais de service PlayFootball en une seule charge appelée Contribution nationale au développement du football (NFDC). La contribution sera de 22 $ pour les participants de football des jeunes et de 49 $ pour les participants seniors, TPS comprise.

La NFDC est perçue directement par Football Australia au moment de l'inscription et est distincte des frais d'inscription de Football NSW. Elle ne transite pas par Football NSW et ne contribue pas aux revenus d'exploitation de l'organisation.

La structure des frais d'inscription de 2027 reflète l'engagement continu de Football NSW à gérer les coûts de manière responsable tout en maintenant les services et le soutien nécessaires pour faire croître et développer le football dans tout l'État.

En gelant les frais des joueurs de football des jeunes et en limitant l'augmentation pour les seniors, Football NSW vise à offrir une plus grande prévisibilité des coûts aux participants, aux familles, aux clubs et aux associations avant la saison 2027.

Source: Football NSW · Langue d'origine : anglais footballnsw.com.au

---

05 Sécurité et bien-être

Avons-nous vraiment besoin d'électrocardiogrammes pour l'examen préalable à la participation ?

> **Pour les éducateurs** Avant les sélections, assurez-vous que les familles remplissent les questions sur les antécédents personnels et familiaux, et considérez les évanouissements ou les douleurs thoraciques pendant l'exercice comme une raison de s'arrêter et de consulter un médecin.

En tant qu'entraîneur, vous avez déjà beaucoup de responsabilités à gérer, et le fait de veiller à ce que les athlètes obtiennent l'autorisation médicale nécessaire pour participer peut ajouter une couche de stress supplémentaire à un calendrier de début de saison bien chargé. De plus en plus, les personnes qui s'occupent des jeunes athlètes et les athlètes eux-mêmes peuvent vous demander si les jeunes athlètes doivent passer un électrocardiogramme (ECG) avant les essais.

Ici, la Dre Michele LaBotz, experte de TrueSport et médecin en médecine du sport, explique pourquoi certaines personnes recommandent cet examen, et ce que vous, en tant qu'entraîneur, devez savoir à propos des résultats.

Les recherches actuelles

En termes simples, un ECG enregistre l'activité électrique du cœur, qui contrôle la fréquence et le rythme des battements cardiaques. « Le but premier de l'ECG lors d'une évaluation d'avant-participation est de détecter les causes ou les risques potentiels de mort cardiaque subite chez les jeunes athlètes », explique LaBotz. « Depuis que je travaille dans ce domaine, la question de l'ECG dans le cadre de l'examen d'avant-participation est un sujet de débat permanent. La mort subite de tout jeune athlète est tragique, mais la mort cardiaque subite chez les jeunes athlètes est rare, et nous devons comprendre le rôle que les ECG peuvent, ou non, jouer dans la réduction de ce risque. »

LaBotz explique que la manière dont les chiffres sont présentés peut prêter à confusion. Les chercheurs parlent du risque de mort cardiaque subite en termes d'« années-athlète », et non d'« athlètes ». Un athlète qui participe à une année d'activité sportive équivaut à une année-athlète. Certaines statistiques incluent aussi les athlètes ayant subi un arrêt cardiaque subit mais qui ont été réanimés avec succès et ont survécu.

« Le risque de mort cardiaque subite chez les athlètes de moins de 18 ans est d'environ un sur 100 000 années-athlète, mais si nous incluons les athlètes qui survivent à un épisode d'arrêt cardiaque subit, le risque est d'environ un sur 65 000 années-athlète », indique LaBotz. « Le risque est nettement plus élevé chez les hommes que chez les femmes, et il augmente à mesure que les athlètes vieillissent, ce qui explique pourquoi de plus en plus de programmes universitaires exigent des ECG pour leurs athlètes. Le sport compte aussi. Le football et le basket-ball sont les deux sports où les taux de mort cardiaque subite sont les plus élevés, et les joueurs de basket-ball universitaires noirs semblent constituer une population d'athlètes au risque particulièrement élevé. »

L'un des problèmes liés à l'ECG est la possibilité de « faux positifs », où l'ECG suggère un problème alors que le cœur est en réalité sain. « Il y a beaucoup de changements qui se produisent dans le cœur des athlètes », dit-elle. « Leur muscle cardiaque a tendance à être plus gros. Il peut y avoir des changements de rythme. Certains de ces changements sportifs normaux chevauchent des changements souvent associés à une maladie cardiaque, ce qui conduit à des examens faussement positifs. »

Les faux positifs peuvent susciter la panique et avoir un impact potentiel sur la saison d'un athlète, mais ils peuvent aussi mettre à rude épreuve le système médical et les ressources familiales, car des examens supplémentaires sont nécessaires avant qu'un athlète par ailleurs en bonne santé puisse être déclaré apte à jouer. Un athlète présentant un ECG anormal aura généralement besoin d'une échocardiographie ou d'une IRM cardiaque, deux examens qui nécessitent un équipement spécialisé et un cardiologue capable d'interpréter les résultats et de déclarer un athlète apte à jouer. Ces examens peuvent être coûteux pour de nombreuses familles, et de nombreuses régions manquent d'un accès immédiat à des cardiologues capables de lire les résultats et de conseiller les athlètes et leurs familles.

Les exigences actuelles

Aux États-Unis, les ECG ne sont pas systématiquement recommandés pour les athlètes plus jeunes que l'âge universitaire. L'approche actuelle est plutôt individualisée. « S'il existe des signaux d'alerte dans les antécédents familiaux, ou s'il y a des symptômes ou des constats préoccupants lors d'un examen physique, un ECG peut alors être recommandé. De nombreux établissements universitaires réalisent systématiquement des ECG lors de leurs examens d'avant-participation, mais ces décisions sont prises au niveau de l'établissement. »

LaBotz note également que, pour les athlètes qui n'ont pas encore atteint la puberté, un ECG ne montrera généralement pas les signes avant-coureurs de la cause la plus fréquente de mort cardiaque subite dans ce groupe d'âge, à savoir les artères coronaires anormales, qui ne peuvent être détectées que par une IRM cardiaque ou une échocardiographie.

À mesure que la technologie continue de se développer, les recommandations actuelles pourraient évoluer vers la recommandation d'un ECG pour davantage d'athlètes. Les chercheurs s'efforcent d'affiner les critères ECG pour les athlètes afin de réduire les faux positifs. LaBotz note également que la technologie évolue rapidement, et que les outils de détection par intelligence artificielle (IA) pourraient rendre la lecture des ECG plus précise et plus efficace, permettant ainsi de tester et de déclarer aptes davantage de jeunes athlètes.

Devez-vous recommander aux personnes qui s'occupent des athlètes de les faire tester ?

Dans la plupart des cas, il vaut mieux laisser la décision de réaliser ou non un ECG au professionnel de santé de l'athlète. Les entraîneurs peuvent aider en veillant à ce que les familles remplissent des documents d'avant-participation complets, y compris les questions sur les antécédents personnels et familiaux de la liste de contrôle de dépistage en 14 points de l'American Heart Association. Ces questions peuvent aider les professionnels de santé à déterminer si un ECG est nécessaire.

« Il existe des preuves convaincantes que l'ECG détecte bien les pathologies associées à la mort cardiaque subite », explique LaBotz. « Mais nous n'avons pas de données solides montrant que la mise en place de programmes de dépistage par ECG réduit réellement le risque de mort cardiaque subite chez les jeunes sportifs. »

Que le sportif ait passé un ECG ou non, LaBotz indique que vous, entraîneurs, devez surveiller deux signaux d'alerte pouvant révéler un problème cardiaque potentiel :

- Une perte de connaissance pendant l'effort, quelle que soit la température extérieure ou le niveau d'effort du sportif, est un motif sérieux de préoccupation et doit être évaluée par un médecin avant toute reprise. Même si le sportif reprend rapidement connaissance, cet épisode peut signaler une pathologie grave sous-jacente et nécessite une évaluation médicale. Si le sportif ne reprend pas connaissance immédiatement, préparez-vous à appliquer votre plan d'action d'urgence, notamment en appelant le 911 et en localisant le défibrillateur automatique externe (DAE) le plus proche.

- Une douleur thoracique pendant l'activité est une autre raison pour le sportif d'arrêter immédiatement le jeu et de consulter un médecin.

Que se passe-t-il après un résultat d'examen préoccupant ? »

« Cela dépend du problème détecté », répond LaBotz. « Une fois qu'un éventuel "signal d'alerte" est identifié à l'ECG, le sportif et la personne qui s'occupe de lui doivent discuter des éventuelles restrictions sportives ou d'activité avec leur professionnel de santé. Certaines pathologies permettent au sportif de continuer à jouer, tandis que d'autres peuvent nécessiter une mise à l'écart jusqu'à ce qu'un diagnostic définitif soit posé. »

Parce que l'inactivité comporte ses propres risques physiques, mentaux et émotionnels, les médecins aident souvent le sportif à continuer de s'entraîner dans une certaine mesure en attendant d'autres résultats. Vous pouvez soutenir cette démarche en veillant à ce que le sportif respecte les restrictions fixées par le médecin et en trouvant des moyens sûrs de le garder en lien avec l'équipe. « Quand on retire un enfant du sport, et qu'on l'éloigne de ses coéquipiers, souvent il ne revient pas », dit LaBotz. « Et ce n'est pas sain non plus. »

Source: TrueSport · Langue d'origine : anglais truesport.org

CE DONT PARLENT LES ÉDUCATEURS

06 Sécurité et bien-être U14

Si le père d'un joueur est un raciste notoire, entraîneriez-vous ce joueur ?

> **Pour les éducateurs** Accueillez l'enfant, mais fixez les règles de comportement dès le départ pour les joueurs comme pour les parents, et soyez prêt à écarter un parent des matchs.

U14

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+30) J'adore entraîner des gamins qui ont la vie dure. Ça peut être le meilleur moment de leur journée ou de leur semaine de se retrouver dans un environnement normal. Cela dit, je ne tolère aucun problème de comportement, donc soyez strict et ferme et donnez le ton dès le début. Ça vaut triple pour le comportement des parents, et n'ayez pas peur de signaler un parent de façon anonyme dès le début.z
- (+18) Ne fais pas payer au fils les péchés du père.

- (+9) Oui, absolument. Mais cela ne donnerait pas au père le droit de venir débiter ses conneries. Donc le gamin est le bienvenu, le père est soumis aux mêmes règles que tout le monde. Vous n'êtes pas obligé d'être quelqu'un de bien, mais vous devez garder vos opinions de merde pour vous, vous voyez
- (+9) Oui, ne punissez jamais les enfants pour les actes de leurs parents, s'il vous plaît
- (+7) Je suis un homme noir dans un comté rural des Appalaches qui est blanc à 94 % selon le recensement américain. J'ai sûrement entraîné plus de 100 gamins dont les parents étaient racistes. La seule fois où c'est vraiment devenu un problème, c'est une famille qui tenait absolument à porter des casquettes et des couvertures au drapeau confédéré sur les terrains. Ils ont piqué une crise quand je leur ai demandé de laisser ces affaires à la maison, et je n'ai pas revu leur gamin pendant les deux dernières semaines de cette saison de loisir. En 12 ans environ, je n'ai jamais eu de problèmes avec les gamins eux-mêmes, en loisir ou en club. Pour les familles du club, je remarque nettement que le comportement sur la touche est un peu plus agressif quand nous voyageons...
- (+6) Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde.
- (+5) Entraînez le gamin s'il est entraînable. Tenez une ligne ferme face à tout type de propos négatifs. À 13/14 ans, on est assez grand pour dire franchement à un gamin : « ton parent peut dire X à la maison, mais ici c'est inacceptable ». Soyez prompt à sanctionner et prompt à expulser le père des matchs s'il pose problème. Les mots racistes (vous savez lesquels) font partie des rares choses qui valent un carton rouge direct sur le terrain, donc un gamin qui les emploie est un risque (à plus d'un titre).
- (+4) Oui
- (+4) Je vote pour votre post pour la visibilité. La version courte, c'est que si le gamin est entraînable, entraînez le gamin. Je ne suis pas identique à une partie de ma famille. Je suis reconnaissant envers mes entraîneurs et l'autre côté de ma famille. À vrai dire, je dirais qu'il est important que vous entraîniez ce gamin.
- (+4) Entraînez le gamin et enseignez l'inclusion, le respect et la morale au sein de votre équipe. Vous ne pouvez pas contrôler qui sont les parents ni quelles sont leurs opinions, mais vous pouvez contrôler le comportement de vos joueurs à l'entraînement. Si les gamins ne sont exposés qu'au racisme, ils deviendront racistes, mais si les gamins sont exposés à des façons de penser différentes et meilleures, etc., alors en grandissant ils décideront par eux-mêmes, mais au moins il pourra y avoir des bifurcations sur la route plutôt qu'une voie à sens unique
- (+3) Oui
- (+2) Oui. Les fautes du père ne se transmettent pas au fils. Si le gamin a un comportement raciste, alors vous le traitez comme vous traiteriez n'importe quel autre gamin qui agit ainsi.

Source: r/SoccerCoachResources · 27 commentaires · Langue d'origine : anglais reddit.com

07 Méthodes U11

Temps de jeu en club compétitif

> **Pour les éducateurs** Appelez l'entraîneur et demandez-lui directement combien de minutes votre fils est susceptible d'avoir et ce qu'il devrait améliorer.

Mon fils joue en U11 dans un club de football parmi les 5 meilleures équipes de l'État. Un tournoi approche et l'entraîneur envoie un message à l'équipe pour dire qu'il veut vraiment gagner et que le temps de jeu n'est pas garanti. Il dit de bien considérer cela avant de payer pour le tournoi et de l'appeler si vous avez des questions.

- Est-ce la bonne façon pour un entraîneur de gérer la situation ? Il me semble que contacter les quelques personnes qu'il a déjà en tête et qui ne joueront pas ou joueront très peu, et leur parler en privé serait bien mieux.
- À ce niveau d'âge, est-ce la norme de mettre complètement des joueurs sur le banc ? Ce sont des enfants qui jouent normalement environ la moitié du match, apportent une solide contribution et assistent à tous les matchs et entraînements. Je ne sais pas si c'est simplement la réalité du sport compétitif à cet âge ou si le type exagère un peu.

Il y a 4-5 remplaçants dans l'équipe. Qu'en pensez-vous ?

Mise à jour - C'est au Texas. La confiance de mon enfant qui se fait écraser est une préoccupation majeure. Il se sent comme une partie normale de l'équipe jusqu'à ce que cela arrive, puis il a l'impression de ne pas y appartenir ? Je penche pour y aller simplement et espérer obtenir au moins un peu de temps de jeu plutôt que de nous exclure complètement d'un événement majeur de l'équipe.

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+26) Les clubs font ça tout le temps. Je suis un entraîneur qui répartit entièrement le temps de jeu de façon égale. Et je serai le premier à dire que les tournois sont éprouvants. Il y a beaucoup d'émotions en jeu, surtout si vous gagnez quelques matchs et avez une chance de remporter le championnat. Cela dit, je refuse de mettre des enfants sur le banc au niveau des jeunes. J'entraîne parce que j'aime faire progresser les enfants, et écraser un enfant en lui disant qu'il n'est pas assez bon pour jouer est l'opposé de ce qui me motive.
- (+25) Ce n'est pas une question de niveau d'âge. C'est une question de niveau de compétition. J'apprécie la transparence de l'entraîneur. Il fixe les attentes avant que les parents engagent leur temps et leur argent. J'entraîne une équipe U11 bronze, et je n'aborderais pas le temps de jeu de cette façon, mais vous décrivez votre équipe comme une des cinq meilleures de l'État. Le niveau de compétition compte plus que l'âge ici. Si le fait que le temps de jeu soit déterminé par la volonté de gagner vous met mal à l'aise, vous devriez envisager une équipe moins compétitive. Vous vous êtes inscrits pour ça.

- (+20) À cet âge, cela semble un peu excessif, mais je pense qu'il est sain qu'il le communique ? Je suppose ? Abordez le sujet en passant et voyez ce que disent les autres parents. Édit : s'il s'agit d'un événement prestigieux, c'est bien moins bizarre.
- (+11) Il a dit de l'appeler si vous avez des questions. Si vous pensez que votre fils n'est pas l'un de leurs meilleurs joueurs, je vous suggère de l'appeler et de lui demander directement si votre fils aura des minutes décentes pendant le tournoi. Mieux encore, demandez-lui quels sont les points à améliorer chez votre fils, et voyez si vous pouvez aider votre fils à travailler dessus en dehors des entraînements de l'équipe. Tant que le temps de jeu est plus équitable en championnat, je ne vois rien de mal à jouer pour gagner dans un tournoi. Gagner compte parfois et s'il y a une chance réaliste que l'équipe fasse bonne figure et se classe bien dans un tournoi, les enfants devraient être...
- (+8) Ce n'est pas normal pour beaucoup d'équipes compétitives, mais c'est ce que j'appellerais des problèmes de grande équipe. Les meilleures équipes de notre région sont bien plus susceptibles de ne pas donner du temps de jeu à chaque joueur, puisque la raison pour laquelle elles peuvent recruter des joueurs repose sur la performance de ces grandes équipes. Je dirais que si vous jouez pour l'un des meilleurs clubs, et dans leur première équipe, il est probable que votre temps de jeu dépende de la performance.
- (+8) Vous voulez dire à tout le monde que votre enfant est dans une équipe « Top 5 » au Texas mais ensuite vous vous plaignez de jouer pour gagner. Jouez à un niveau inférieur si cela vous préoccupe.
- (+7) Quel État ? Si c'est un État comme la CA avec plus de 1300 équipes en U11, il y a un élément de prestige qui compte avec une équipe du top 5 (les classements ne sont vraiment pas si arbitraires aussi haut). Le club se soucie de sa réputation, du recrutement dans la filière, etc. S'il y a 6 à 8 divisions d'équipes, alors il y a plein d'options pour les parents qui exigent un temps de jeu égal, etc. C'est dur d'être à la place de ceux qui reçoivent mais je suppose que le bon côté est qu'au moins vous le savez à l'avance.
- (+5) Je suppose qu'il faut penser au revers de la médaille : il fait payer le tournoi à tout le monde et certains enfants jouent à peine. On dirait qu'avec 4-5 remplaçants, tout le monde devrait jouer plutôt que d'être sur le banc tout le match.
- (+5) Non. C'est plutôt moche en U11. Un temps de jeu limité vient un peu avec le fait d'être une « grande équipe », dans une certaine mesure. Mais pas de mettre complètement des joueurs sur le banc. Ça empire quand les équipes commencent à faire venir des joueurs invités pour mieux rivaliser.

- (+5) Je pense que c'est mieux que de vous faire payer le tournoi, le déplacement, puis de ne pas avoir de temps de jeu. Donc, oui, c'est une bonne façon de procéder. Peut-être la « meilleure », mais il n'y a rien de mal à cela non plus. Je serais contrarié de voir des joueurs sur le banc si les frais de tournoi étaient inclus dans les frais du club, car vous avez déjà payé pour le tournoi, donc votre enfant devrait pouvoir jouer. Mais si vous n'avez pas payé et qu'il vous prévient à l'avance que ce tournoi vise la victoire, alors les parents peuvent prendre des décisions en connaissance de cause.
- (+4) À cet âge, c'est un peu excessif, mais ce n'est pas rare non plus. Pour clarifier, si l'entraîneur donne habituellement à chacun un temps de jeu de qualité lors des matchs de saison régulière, mais passe exclusivement à ce système pour les tournois, je n'y vois rien de mal. Il communique ses plans à l'avance, ce qui donne à chacun la possibilité de se retirer. Vous pourriez probablement le contacter pour avoir une idée de l'impact sur votre propre enfant.
- (+4) Cela ressemble beaucoup à une tentative de sa part de faire partir les joueurs de niveau inférieur et de faire venir de meilleurs joueurs invités en se fondant sur le fait que les joueurs de niveau inférieur « ne sont pas disponibles ». Je me moque du niveau de compétition... c'est du grand n'importe quoi et de l'entraînement de mauvais qualité dans sa plus belle expression. Il essaie de dire gentiment « nous ne sommes pas assez bons à moins que je fasse venir quelques renforts ». Faites jouer votre équipe, sauf si vous avez réellement des personnes qui ne peuvent pas venir. Faites venir quelques enfants pour aider à combler les postes si vous êtes en sous-effectif. J'entraîne une équipe compétitive à cet âge et c'est ce qui me met en furie contre les entraîneurs de jeunes dans notre pays. Gagner à cet âge n'a aucune importance ! Il n'y a pas...

Source: r/youthsoccer · 95 commentaires · Langue d'origine : anglais reddit.com

08 Méthodes U10

À quel âge devrions-nous commencer à consacrer plus de temps aux joueurs les plus forts ?

> **Pour les éducateurs** En U10, gardez tout le monde avec des minutes à peu près égales ; si vous ajustez, faites-le match par match selon l'adversaire, pas en cours de saison.

Je suis un entraîneur de U10 en compétition d'un niveau intermédiaire. Nous avons un effectif de 12 joueurs et nous jouons en 7 contre 7. Nous faisons 4 blocs/rotations par mi-temps, donc 8 au total, et quand tout le monde est là, les quatre joueurs les plus forts bénéficient d'une rotation supplémentaire. Ma philosophie est que tout le monde joue au moins la moitié du match, et s'il y a des rotations supplémentaires, les joueurs qui les ont méritées doivent les avoir. Nous avons commencé la saison à 2 victoires pour 0 défaite. Ensuite, nous avons participé à un tournoi où nous avons perdu les deux matchs contre deux équipes d'un niveau supérieur au nôtre. Après ces défaites en tournoi, mon adjoint a commencé à parler de faire jouer davantage les joueurs les plus forts pour essayer de gagner. J'ai pensé qu'il réagissait de manière excessive aux défaites, et je lui ai dit que je ne croyais pas que ce soit nécessaire avant au moins les U12, et même si ce n'était pas vrai, je ne voudrais pas changer les règles concernant le temps de jeu au milieu d'une saison. Je voudrais attendre le printemps pour établir cette attente avant le début de la saison. Depuis, nous avons perdu nos deux matchs de championnat suivants. L'un a été une correction, mais l'autre, nous aurions dû le gagner et nous l'aurions probablement gagné si j'avais suivi sa philosophie. J'ai demandé à notre président de club s'il existait une sorte de politique, et il m'a dit que je devrais faire jouer les joueurs les plus forts 60 à 70 % du match et les joueurs les plus faibles 30 à 40 % selon le score, sinon nous allons perdre les meilleurs joueurs. Ai-je tort et suis-je fou de vouloir m'en tenir à mes convictions ?

Meilleures réponses, les plus votées en premier

- (+33) 14 ou 15 ans, peut-être. Pas plus jeune. Si vous limitez le temps de jeu des joueurs les plus faibles, ils ne rattraperont jamais leur retard. En U10, les résultats n'ont pas d'importance. Dites-le encore, et continuez à le dire jusqu'à ce que vous y croyiez.
- (+6) J'essaie de faire jouer tous les joueurs au moins 50 % d'un match, même encore en U13. Les meilleurs joueurs peuvent jouer 100 %. Lors d'un match de championnat ou de finale de tournoi, je peux réduire un peu le temps de jeu des joueurs moins forts, mais pas beaucoup. Il peut être utile de souligner que vous allez bientôt passer au 11 contre 11 et que vous aurez besoin de plus de joueurs et de joueurs plus compétents. Continuez à faire progresser ces enfants qui travaillent dur et qui sont présents à chaque événement.

- (+6) J'ajuste match après match en fonction de la qualité de l'adversaire. Contre des équipes plus coriaces, je peux accorder une rotation supplémentaire aux meilleurs joueurs ou laisser le changement quelques minutes de plus. Contre une équipe plus faible, je donne beaucoup plus de minutes aux joueurs plus faibles. Lors du dernier match, nous menions confortablement et un enfant qui n'est pas aussi fort mais qui est venu aux entraînements facultatifs supplémentaires a eu un temps de jeu prolongé en attaque. Il a marqué un superbe but sur une passe en profondeur et cela a fait son année. Je ne pense pas qu'il était inquiet de ne pas avoir eu autant de minutes lors du match précédent.
- (+6) En tant que parent, je m'en tiendrais à un temps de jeu globalement équilibré pour chaque joueur. Concentrez-vous sur devenir une bonne équipe de passe, ce qui exige que tous les joueurs deviennent habiles (pas seulement les plus forts). Les résultats n'ont vraiment pas d'importance en U10. Tant que vous amenez les parents à adhérer à cette vision de développement à long terme en tant qu'équipe, je pense qu'ils l'apprécieront.
- (+6) J'ai pensé qu'il réagissait de manière excessive aux défaites, et je lui ai dit que je ne croyais pas que ce soit nécessaire avant au moins les U12, et même si ce n'était pas vrai, je ne voudrais pas changer les règles concernant le temps de jeu au milieu d'une saison. Vous avez 100 % raison. Sur tous les points. Cependant, j'ai demandé à notre président de club s'il existait une sorte de politique, et il m'a dit que je devrais faire jouer les joueurs les plus forts 60 à 70 % du match et les joueurs les plus faibles 30 à 40 % selon le score, sinon nous allons perdre les meilleurs joueurs. Il a aussi raison. Bienvenue dans le football des jeunes. Où tous les choix sont également mauvais, et où vous serez...
- (+3) Je pense que vous avez probablement vu juste. La réalité, c'est qu'il est impossible de contenter tout le monde. Les enfants les plus forts peuvent partir pour des équipes où ils jouent plus. Les plus faibles aussi. Les deux groupes peuvent être contrariés. La pression monte quand vous enchaînez quelques matchs sans victoire. Chaque parent voudra que votre équipe soit optimisée pour son enfant individuellement. Les entraîneurs idiots pensent qu'ils sont là pour gagner plutôt que pour former. Ce que je faisais à cet âge est similaire à ce que vous faites, tout le monde a à peu près la même chose avec quelques-uns des meilleurs enfants qui en ont un peu plus, mais en faisant la moyenne sur quelques matchs/la saison. Il...
- (+2) Ce que ce type a dit.

- (+2) Vous n'avez pas tort, mais c'est un gros effectif pour du 7 contre 7. Cela peut être hors de votre contrôle, mais cela peut être tout autant un problème que le temps de jeu. Vous avez 6 joueurs de champ et vous devez faire tourner 5 gars depuis le banc, donc 1 gars peut rester sur le terrain (je suppose que ces places sont vos joueurs les plus forts ?), donc votre cohésion est totalement anéantie. Quand j'entraînais en U7 en 4 contre 4, j'avais un effectif de 7 ou 8 enfants, donc j'avais le même problème. Je n'avais tout simplement pas le cœur de faire asseoir un enfant deux rotations d'affilée. Totalement injuste. Mais je faisais sortir les joueurs plus faibles les uns à la place des autres à chaque rotation. C'est du football des jeunes de compétition, non ? Ou est-ce...
- (+2) 15 ans, à mon avis. Cependant, en réalité, c'est quand ils commencent à jouer en 11 contre 11.
- (+2) Je vous suggère de camper sur vos positions. Quand ces enfants seront adultes, ils ne se souviendront pas forcément des matchs, mais ils se souviendront de la façon dont vous les avez traités. Votre adjoint a l'air d'avoir eu un peu l'ego froissé par un match impliquant des enfants de 9 ans. Je dirais aussi que votre approche en fera progresser davantage sur le long terme, pas seulement en termes de performance mais aussi pour qu'ils restent dans le football.
- (+2) Au moins 50 % de chaque match, toujours. C'est la loi. Votre option est simplement de ne pas prendre un enfant lors des essais. Une fois qu'il est dans l'équipe, hors blessure, 50 % de chaque match.
- (+1) Mais aussi, entre 15 et 35, les joueurs ne peuvent pas progresser à moins de... hum... oserais-je le dire... jouer ?

Source: r/SoccerCoachResources · 41 commentaires · Langue d'origine : anglais reddit.com

SUR LE TERRAIN

09 Méthodes U9 à U10

Le football à 8 est-il propre au Japon ? Dites-moi s'il vaut mieux faire s'entraîner avec un nombre impair de joueurs, comme à l'étranger, pour faciliter le passage au football à 11

> **Pour les éducateurs** Quand vous organisez un jeu en format réduit, comptez les triangles que votre structure crée plutôt que le nombre de joueurs, et laissez la formation s'ajuster quand l'effectif change.

Je suis d'accord avec les directives japonaises de formation qui visent à ce que tout le monde touche le ballon en petit nombre, mais le football à 8 est bien une spécificité japonaise, non ? Un père coach se demande s'il ne vaudrait pas mieux faire jouer à 7 ou à 9, en nombre impair comme à l'étranger, pour faciliter la transition vers le football à 11.

Tadashi Ikegami, qui a été notamment coach de formation au JEF United Ichihara Chiba et directeur de l'académie de la ville hôte du Kyoto Sanga F.C., et qui a entraîné plus de 600 000 enfants au total, transmet les points clés de l'entraînement à 8 et en nombre impair, ainsi que ce qui est important dans la catégorie U-10. (Mise en forme et rédaction : Yuko Shimazawa)

＜Question d'un père coach＞

Bonjour, enchanté de vous rencontrer.

Je suis impliqué dans un club de quartier en tant que parent et coach. (Catégorie entraînée : U-10)

Ma question, ou plutôt ce que je souhaite vous demander, concerne le « football à 8 » dans la catégorie des enfants du primaire.

Dans la formation japonaise, je pense qu'il y a de bons côtés aux directives visant, par exemple par les jeux à effectif réduit, à ce que tout le monde participe au ballon en petit nombre, mais le nombre de joueurs par catégorie d'âge diffère de l'étranger, n'est-ce pas ? Le football à 8 est-il une spécificité japonaise ?

À l'étranger, il paraît que c'est en nombre impair, et on dit que cela facilite la transition vers le football à 11, est-ce vrai ? Si c'est le cas, ne vaudrait-il pas mieux faire jouer à 7 ou à 9 à partir des grandes classes du primaire ?

Si l'on passe à un nombre impair, quels seraient par exemple les points clés ? (Le positionnement, la distance avec l'adversaire, les différences avec le football à 8)

Ce n'est pas chaque année, mais c'est une équipe qui part parfois à l'étranger affronter des équipes locales, et je me suis dit qu'il pourrait y avoir des moments de perplexité une fois sur place, c'est pourquoi je vous ai posé la question. (Les moments de perplexité comme ce qui ne marche pas sont aussi des expériences, donc c'est bien)

Merci d'avance.

＜Conseil de M. Ikegami＞

Merci pour votre question.

Le football à 8 dans la catégorie de formation n'est pas une spécificité japonaise, il se pratique aussi dans d'autres pays.

En Allemagne et ailleurs, les grandes classes jouent généralement à 9, mais c'est très flexible. Selon l'adversaire du jour ou ce que l'on veut tester avec l'équipe, on fait varier les choses : « aujourd'hui on joue à 9 » ou « à 7 ».

Concrètement, pour passer de 11 à par exemple 9, on transforme le deux attaquants en un seul attaquant, on retire un défenseur et on passe à trois derrière, etc. Quand on réduit le nombre de joueurs, on réfléchit à ce que les systèmes de football s'enchaînent bien. À mesure que l'on descend dans les catégories, on passe au futsal à 7, 5 et 3 joueurs.

■ Même si le nombre de joueurs change, l'idée de base, la formation de triangles, ne change pas

Cela dit, même en football à 8, l'idée de base ne change pas. Au football, il suffit que des triangles se forment un peu partout.

Dans ce cas, en excluant le gardien, on a trois défenseurs, un joueur de milieu au centre, et un peu devant, deux joueurs écartés en largeur. Avec un attaquant devant, on a un 3-1-2-1 avec sept joueurs de champ, ce qui donne le football à 8.

J'aimerais que vous l'imaginiez dans votre tête : avec un joueur au centre de la défense, si l'on relie par des lignes les deux latéraux un peu plus hauts et le milieu central, cela forme un losange. Ensuite, si l'on relie le joueur de milieu central, les deux attaquants de couloir et l'attaquant de pointe, cela forme là aussi un losange.

Vu ainsi, les côtés gauche et droit forment forcément des triangles. Si l'on relie le latéral gauche, le joueur de couloir gauche et le milieu, cela forme aussi un triangle. À droite, c'est pareil. C'est ainsi que l'on peut apprendre en football à 8 l'idée de base des triangles au football. C'est ce que je transmets aux coachs qui entraînent en football à 8 : qu'ils fassent réfléchir les joueurs de cette manière.

En revanche, ils ne sont pas peu nombreux, les entraîneurs qui le conçoivent en 3-3-1. On en voit beaucoup aussi dans les équipes de jeunes de la J.League. Dans ce cas, il devient difficile d'imaginer les triangles.

■ Les points clés pour passer à un nombre impair

Parlons maintenant des points clés pour passer à un nombre impair. En nombre impair, les joueurs de champ deviennent pairs, mais si l'on joue au football en ayant conscience de ces diverses images de triangles évoquées plus haut, la base reste la même.

Au Japon aussi, depuis environ 15 ans, dans la catégorie des enfants du primaire, on a commencé à construire le jeu depuis le gardien. C'est parce que, dans le monde entier, le gardien est considéré comme un joueur de champ supplémentaire.

Par conséquent, si l'on exclut le gardien, il vaut mieux que le nombre de joueurs de champ soit pair. Si l'on garde le gardien et que l'on met un nombre pair de joueurs de champ, il est plus facile d'organiser les relations entre les postes et leur disposition.

■ Vivre le règlement local est une « nouvelle expérience » pour les enfants

De plus, comme c'est un club qui a l'occasion d'aller à l'étranger affronter des équipes locales, vous vous inquiétez qu'il puisse y avoir des moments de perplexité une fois sur place. Par exemple, j'entends dire que les enfants du primaire d'aujourd'hui ont l'occasion de participer à des tournois internationaux organisés à Hawaï. Hawaï rassemble sans doute les équipes parce que les terrains y sont nombreux et les installations bien équipées.

Ainsi, il paraît qu'on discute de la question de savoir si l'on joue selon les règles locales (le règlement) ou selon les règles japonaises. Puisque vous faites le déplacement à Hawaï, jouer selon les règles locales permettrait aux enfants de vivre une nouvelle expérience.

Je le pense, mais les entraîneurs japonais semblent malgré tout raisonner en se disant « c'est une compétition, après tout ». Ils choisissent ce avec quoi ils sont habitués. Dans ce cas, on en vient à se demander quel est l'intérêt d'aller jouer à l'étranger.

À l'époque où j'étais entraîneur au YMCA, nous partions constamment en tournée à Taïwan. Nous avons joué sur des terrains où les buts de football n'avaient même pas de filet, et aussi sur des cours où des blocs étaient enfouis dans la terre. Comme c'était la cour d'une école primaire, au lieu de tracer les lignes de piste, on avait enfoui des sortes de briques blanches. Elles dépassaient d'environ 3 centimètres. Nous avons joué des matchs sur un tel terrain. Malgré cet environnement, des arbitres titulaires d'une licence FIFA venaient parfois.

Source: サカイク · Langue d'origine : japonais sakaiku.jp

10 Méthodes

Entraînement d'amélioration des compétences individuelles par un coach personnel qui travaille avec des professionnels pour améliorer « le contrôle corporel et la réflexion selon la situation »

> **Pour les éducateurs** L'exercice de contact demande à vos joueurs d'attaquer l'impact en premier plutôt que de s'en protéger, et de garder le ballon en dehors de la largeur de leur corps pour pouvoir enchaîner directement sur une conduite.

Le thème de ce numéro est « les méthodes d'entraînement pour améliorer la motricité et la réflexion en fonction de la situation, qui constituent la base individuelle ». C'est Masaki Ozeki, directeur de MAVEN SOCCER SCHOOL, qui encadre.

En parallèle de l'encadrement à l'école, M. Ozeki exerce aussi comme coach personnel de plus de 30 footballeurs professionnels au Japon et à l'étranger.

De plus, en tant que directeur de « MAVEN SPORTS LABO », une salle d'entraînement destinée aux athlètes, il est coach personnel de 50 sportifs professionnels au total, dont non seulement des footballeurs professionnels mais aussi des combattants de mixed martial arts.

Comment faire en sorte que les compétences individuelles s'expriment en match ? Dans la première partie, il nous a présenté des exercices pratiques, de la coordination qui sollicite le système nerveux aux compétences de contact, aux duels en face à face et en non-face à face, jusqu'à un entraînement de passe intégrant des éléments tactiques. (Texte : Tomoyuki Suzuki)

La rotation des bras pour relier le cerveau et le corps

La première partie porte sur l'approche du système nerveux et sur l'entraînement en duel. Le coach Ozeki explique ainsi les points clés de l'ensemble du programme.

« Le point clé de cet entraînement, c'est la perception de la situation et la manière de penser pour améliorer les compétences individuelles. J'encadre en veillant à ce que les joueurs gagnent en précision alors que l'intensité du jeu augmente. »

Le premier exercice est une coordination à deux. En faisant tourner le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière, vous avancez en dribblant, puis vous pivotez et passez le ballon à votre partenaire.

Ensuite, on inverse gauche et droite, en avançant tout en veillant à ce que les bras ne fassent pas le même mouvement. Une fois à l'aise, on remplace le dribble par des jonglages.

Le coach Ozeki donne des consignes comme « bougez de façon ample et dynamique, depuis les omoplates » et « gardez la tête levée, ne regardez pas le ballon », tout en augmentant progressivement la vitesse.

Ne pas rester passif, attaquer soi-même

Vient ensuite l'entraînement des compétences de contact. Vous dribblez d'une ligne de touche vers l'autre et, face à l'adversaire qui arrive pour vous percuter, l'attaquant attaque lui-même.

Ce que le coach Ozeki a souligné, c'est de ne pas chercher à résister en bloquant, mais d'aller au contact en premier.

« Si, quand on vous percute, vous cherchez à résister en bloquant, vous êtes poussé et la situation tourne au négatif. Face à ce qui arrive, il faut attaquer en premier et orienter la direction de la force vers le positif. Ainsi, même si vous perdez le duel, le négatif reste minime. »

Il demandait également de sortir le ballon au-delà de la largeur du corps et d'élargir la posture, afin d'être immédiatement en mesure d'enchaîner sur un dribble ou un pivot.

Ensuite, on passe aux duels en face à face et en non-face à face. En face à face, vous faites face à l'adversaire et l'éliminez tout en conservant les options à gauche et à droite.

Regarder avant que le ballon n'arrive et pendant son déplacement

La première partie se termine par un entraînement de passe intégrant des éléments tactiques.

En considérant les plots disposés en V au centre comme des défenseurs, pour éviter une relation de position où le défenseur se superpose entre le passeur et le receveur, on essaie un jeu où l'on change de couloir pour multiplier les options.

On demande d'augmenter la vitesse de passe et la vitesse de jeu, tout en ayant toujours conscience de la direction de l'attaque : de l'arrière vers l'avant, un changement d'aile de droite à gauche, etc. Le coach Ozeki déclare.

« Les erreurs arrivent forcément. L'important, c'est de corriger rapidement ensuite et d'entrer dans l'action suivante. Une erreur où l'on perd le ballon faute d'avoir regardé autour de soi ne se corrige pas en répétant simplement l'exercice. Regarder avant que le ballon n'arrive, regarder pendant que le ballon se déplace. Je souhaite que vous preniez l'habitude d'exprimer votre technique dans ce double contrôle, pour la transposer en match. »

L'entraînement fait évoluer les consignes par étapes : non seulement le joueur du milieu reçoit et développe, mais on ajoute des schémas où l'on envoie une passe en profondeur et où l'on intervient comme troisième homme, se rapprochant ainsi progressivement du jeu réel.

L'entraînement de la première partie se termine ici.

Le coach Ozeki conclut : « Selon les joueurs, la manière de penser et l'usage du corps diffèrent. Même avec la même consigne, certains joueurs y arrivent tout de suite, tandis que d'autres comprennent dans leur tête mais leur corps ne suit pas. C'est justement pour cela qu'il est important d'observer les mouvements de chacun et d'adapter la façon de s'adresser à eux. »

Dans la deuxième partie, la prochaine fois, nous aborderons un entraînement ayant pour thème la perception de la situation et la prise de décision.

【Intervenant】Masaki Ozeki / Il est coach personnel de plus de 30 footballeurs professionnels au Japon et à l'étranger, et encadre d'un seul tenant l'analyse vidéo, l'entraînement technique et l'entraînement physique, tout ce qui est nécessaire à la progression des joueurs. Depuis 2023, il a ouvert MAVEN SOCCER SCHOOL, qui accueille plus de 350 élèves du primaire venus de Tokyo, Chiba, Saitama, Kanagawa, Ibaraki et Gunma. En août 2026, il ouvre « MAVEN SPORTS LABO », fréquenté par des athlètes de haut niveau comme par de jeunes athlètes. Des sportifs de disciplines variées, football, baseball, basket, sports de combat, etc., s'y réunissent pour s'entraîner. Actuellement, il est coach physique non seulement de footballeurs mais aussi de combattants de l'organisation de sports de combat RIZIN. Il détient le Nivel1 officiel de la Fédération espagnole de football et la licence de classe B officielle de la Fédération japonaise de football.

Source: サカイク · Langue d'origine : japonais sakaiku.jp

---

11 Sécurité et bien-être

Under Armour lance Protect This Mind, une plateforme gratuite de bien-être mental pour étudiants sportifs avec Damar Hamlin

> **Pour les éducateurs** Le guide des entraîneurs et l'Engagement de Journée de Repos Mental vous donnent un langage prêt à l'emploi pour intégrer du temps de récupération dans votre semaine, quelle que soit la catégorie que vous entraînez.

- Under Armour indique que Project Rampart a touché plus de 50 000 étudiants-athlètes, et que leurs retours ont directement façonné la nouvelle plateforme de bien-être mental.
- Quatre organisations à but non lucratif ont co-développé le programme : Athletes for Hope, Born This Way Foundation, MEN'S X MENTAL et Positive Coaching Alliance.
- Il sera demandé aux entraîneurs de signer un Mental Rest Day Pledge (engagement pour une journée de repos mental) qui réserve du temps à la récupération et au bien-être mental des athlètes.

- L'initiative descend sous le niveau du lycée, en finançant des programmes pour l'école élémentaire et le collège via le CHAMPS Program d'Athletes for Hope, mené par des athlètes.

Under Armour a lancé le 29 octobre 2026 Protect This Mind, une initiative de bien-être mental pour les étudiants-athlètes qui associe une plateforme de ressources en ligne gratuite à un soutien entre pairs et à une formation élargie des entraîneurs. Le joueur de la NFL Damar Hamlin, qui rejoint l'effectif football d'Under Armour, est l'ambassadeur athlète de la plateforme. Le programme prolonge Project Rampart, l'initiative de l'entreprise pour le sport au lycée, qui, selon Under Armour, a touché plus de 50 000 étudiants-athlètes.

Qu'est-ce que Protect This Mind d'Under Armour ?

Protect This Mind est une plateforme gratuite conçue pour les élèves, les entraîneurs et les éducateurs. Sa pièce centrale est une plateforme en ligne qui rassemble des outils de bien-être mental, des témoignages d'athlètes et du contenu éducatif, selon Under Armour.

Deux ressources ancrent la plateforme au lancement. La première est le Be There Certificate, un cours en ligne gratuit créé par Jack.org en partenariat avec Born This Way Foundation. La seconde est un guide pour les entraîneurs produit par Born This Way Foundation.

La diffusion repose sur deux volets. Les élèves des lycées partenaires de Project Rampart y ont accès directement, tandis que la plateforme en ligne ouvre les ressources à tous, selon l'entreprise.

Soutien entre pairs et Mental Rest Day Pledge pour les entraîneurs

L'initiative va au-delà du contenu. À partir de cette année, Under Armour et MEN'S X MENTAL mettront en relation des membres du Project Rampart Student Athlete Leadership Council afin qu'ils puissent échanger sur l'équilibre entre sport, école et bien-être personnel. Under Armour a indiqué que le programme entre pairs s'étendra avec le temps à d'autres communautés d'étudiants-athlètes.

Côté entraîneurs, Under Armour prévoit de travailler avec Positive Coaching Alliance pour élargir la formation des entraîneurs. Le partenariat introduira un Mental Rest Day Pledge, qui demande aux entraîneurs d'intégrer dans leurs programmes du temps dédié à la récupération mentale.

Les jeunes athlètes sont aussi concernés. Via le CHAMPS Program d'Athletes for Hope, Under Armour soutiendra des programmes de bien-être mental pour les élèves de l'école élémentaire et du collège afin qu'ils développent des compétences d'adaptation avant d'arriver au lycée.

Comment les retours de Project Rampart ont façonné la programmation de bien-être mental pour les étudiants-athlètes

Under Armour a construit la plateforme autour de ce qu'il a entendu des étudiants-athlètes à Baltimore, Oakland et Washington, D.C., où Project Rampart est actif. Selon l'entreprise, ces élèves ont demandé à plusieurs reprises des outils pratiques et un soutien de confiance pour leur santé mentale.

Lynn Quayle, Senior Lead for Global Community Impact and Volunteerism chez Under Armour, a déclaré que Project Rampart a fourni du matériel, des vêtements, des améliorations d'installations, du développement du leadership et de la formation pour les entraîneurs. « Nous entendons régulièrement nos étudiants-athlètes de Rampart dire qu'ils cherchent du lien et des conseils pour mieux gérer leur bien-être mental », a déclaré Quayle.

Les étudiants-athlètes ont aussi contribué à la réflexion pendant le développement, aux côtés des quatre partenaires associatifs, selon Under Armour.

Hamlin rejoint l'effectif tandis que les jumelages Rampart commencent

Le rôle de Hamlin est de promouvoir les ressources de la plateforme et d'encourager les jeunes athlètes à chercher du soutien et à veiller les uns sur les autres. « Il s'agit de faire savoir aux jeunes athlètes qu'il est normal de demander de l'aide, de donner la priorité à leur bien-être et de s'appuyer sur les personnes qui les entourent », a déclaré Hamlin.

Under Armour a indiqué que les athlètes de Project Rampart et les membres de son effectif professionnel aideront à façonner les futurs contenus à mesure que le programme grandit. Le premier jalon confirmé est le jumelage entre pairs de MEN'S X MENTAL au sein du conseil de leadership de Rampart cette année. L'entreprise n'a pas précisé quand, ni vers quelles communautés, ce programme entre pairs s'étendra ensuite.

Source / Adapté de : UA Newsroom, 29 octobre 2026, https://about.underarmour.com/en/stories/2026/11/under-armour-launches to protect-this-mind, a-new-mental-wellness.html

Source: Youth Sports Business Report · Langue d'origine : anglais youthsportsbusinessreport.com

12 Sécurité et bien-être

Conseils aux parents sur les blessures au genou dans le football des jeunes

> **Pour les éducateurs** Quand un joueur boite ou a besoin d'antidouleurs pour s'entraîner, laissez-le prendre la séance de repos ; le travail de force et de mobilité hors du terrain est votre meilleure protection contre les problèmes de genou.

Les douleurs et les blessures au genou sont courantes chez les jeunes athlètes et peuvent être extrêmement difficiles à gérer. Une blessure au genou peut facilement mettre fin à une saison, la prévention est donc essentielle, tout comme un diagnostic rapide et un bon plan de traitement qui permet à l'athlète de rester en bonne santé et actif pendant sa récupération.

Ici, la Dre Michele LaBotz, experte TrueSport et médecin en médecine du sport, détaille les problèmes de genou courants qu'elle observe souvent chez les jeunes athlètes, et ce que les personnes qui s'occupent d'eux doivent savoir pour mieux les défendre.

Blessures courantes au genou chez les jeunes athlètes

Les blessures au genou chez les jeunes athlètes ont tendance à être différentes de celles observées chez les adultes. « Par exemple, chez les adultes, l'un des problèmes les plus courants est la lésion du ménisque, parce que nos ménisques s'usent et se déchirent », explique LaBotz. « Mais les problèmes méniscaux sont bien moins courants chez les enfants que chez les adultes, sauf en cas de traumatisme important ou de problème congénital. »

Les blessures aiguës surviennent à la suite d'un incident unique et peuvent inclure des lésions des muscles, des tendons, des os et/ou des ligaments. « Les blessures au genou ont tendance à différer selon le sport, ainsi que selon le sexe biologique », indique LaBotz. « Chez les athlètes masculins, en particulier ceux des sports de contact, les déchirures du LCM [ligament collatéral médial] sont les plus courantes. Chez les jeunes athlètes féminines, les déchirures du LCA [ligament croisé antérieur] sont plus courantes, en particulier après la puberté, et sont souvent des blessures sans contact. »

Pour les jeunes athlètes, les périodes de croissance physique rapide apportent leurs propres défis, car les os s'allongent souvent plus vite que les ligaments ou les tendons qui les entourent ne peuvent suivre. Cela peut contribuer à des douleurs chroniques, notamment des problèmes de la bande IT (iliotibiale), particulièrement fréquents dans les sports de course. « Les garçons qui grandissent très vite constatent que leurs ischio-jambiers deviennent vraiment raides, et s'ils ne travaillent pas leur souplesse, ils présentent un risque de blessure plus élevé », ajoute LaBotz. La croissance rapide peut aussi provoquer de la maladresse le temps que la coordination de l'athlète rattrape sa nouvelle taille, ce que LaBotz appelle « l'effet Bambi ».

Les changements d'alignement qui se produisent pendant la puberté influencent aussi le risque de problèmes liés au genou. Par exemple, les filles connaissent souvent un élargissement des hanches, qui peut modifier l'alignement du genou et de la hanche, explique LaBotz. Cela peut entraîner des problèmes dans la façon dont la rotule (patella) se déplace sur l'avant du genou. C'est l'une des causes les plus courantes de douleur au genou chez les jeunes athlètes, en particulier dans les sports de course, et elle est connue sous le nom de syndrome fémoro-patellaire, mais on l'appelle souvent « genou du coureur ». Le syndrome fémoro-patellaire est trois fois plus courant chez les filles que chez les garçons.

De nombreux problèmes chroniques du genou sont plus courants dans les sports qui impliquent une quantité importante de course. Le risque est plus élevé lorsqu'un athlète débute dans le sport, est moins conditionné que ses coéquipiers ou traverse une poussée de croissance pendant la saison. Les blessures aiguës sont plus courantes dans des sports comme le football, le football américain et le basket-ball, où les athlètes changent rapidement de direction et peuvent entrer en contact avec d'autres joueurs.

Prévenir les blessures au genou

Bien sûr, toutes les blessures ne sont pas évitables. À un moment donné, votre athlète peut simplement tourner dans la mauvaise direction lors d'une action particulière sur le terrain de football, ou contrer un tir sur le terrain de basket-ball et retomber malchanceusement. Mais il existe des moyens de prévenir les blessures chroniques et de mieux atténuer le risque de blessures aiguës. En faire « trop, trop vite » est l'une des causes les plus courantes de problèmes chroniques du genou chez les jeunes athlètes. LaBotz suggère comme bonne règle générale d'éviter d'augmenter le volume ou l'intensité de plus de 10 % par semaine, quel que soit le sport de votre athlète.

« Ce que les personnes qui s'occupent des athlètes et les athlètes eux-mêmes doivent comprendre au sujet du genou, c'est que c'est une charnière », dit LaBotz. « Imaginez une charnière de porte légèrement décalée. Si elle n'est pas parfaitement alignée, la porte ne se fermera pas correctement. Nos genoux sont comme ça. Si le genou n'est pas correctement aligné, cela va créer des problèmes. »

« De votre hanche à votre cheville, tout devrait former une ligne à peu près droite lorsque vous bougez », ajoute-t-elle. « Tout ce qui la fait courber va interférer avec le fonctionnement du genou. » Si votre athlète ressent des douleurs au genou pendant l'activité, travailler avec un préparateur physique ou un kinésithérapeute pour vérifier son alignement peut être un ajout précieux à son entraînement.

En fin de compte, LaBotz est favorable à tout ce que les athlètes peuvent faire pour améliorer la capacité du genou à fonctionner comme une charnière bien alignée. Cela signifie aller au-delà de l'entraînement spécifique au sport pour inclure la musculation, le conditionnement physique et le travail de mobilité, ainsi que le choix de chaussures qui soutiennent la démarche de l'athlète et favorisent un bon alignement.

La meilleure attaque, c'est une bonne défense, et LaBotz note que chaque athlète devrait considérer les muscles de ses jambes comme la meilleure défense contre les blessures au genou. « Des muscles forts ne vous permettent pas seulement de pratiquer votre sport, ils sont aussi de bons amortisseurs de chocs », dit-elle. « Plus le muscle est fort, plus il absorbe d'impact à la place de l'articulation du genou elle-même. »

Diagnostiquer les blessures au genou

En termes simples, si un athlète souffre suffisamment pour boiter et ne pas bouger normalement, il doit s'arrêter, déclare LaBotz. Sa règle est que les athlètes ne doivent prendre aucun type d'antidouleur en vente libre pour réduire ou minimiser la douleur afin de continuer à s'entraîner. Ils doivent plutôt suspendre l'entraînement et prendre un jour de repos. Si la douleur s'améliore nettement ou disparaît, ils pourront peut-être reprendre l'activité. Si la douleur persiste au-delà d'un jour ou deux, ou s'ils ont besoin d'antidouleurs pour tenir la journée, il est temps de consulter un médecin. Et une douleur qui persiste la nuit doit être examinée rapidement.

« Les symptômes mécaniques douloureux sont un autre signal d'alarme », ajoute-t-elle. « Si l'athlète a l'impression que son genou se bloque, ou que l'articulation est inconfortable ou douloureuse lorsqu'elle produit des claquements, des accrochages ou des bruits secs, cela peut être un problème de cartilage. »

LaBotz invite également les personnes qui s'occupent des jeunes à surveiller les gonflements. « Un gonflement important après une blessure, ou surtout un gonflement sans blessure, il est important de le faire examiner. Nous voyons de plus en plus de cas de maladie de Lyme provoquant un gonflement du genou », explique LaBotz. « Si un athlète a le genou gonflé mais ne peut pas désigner une blessure qui en est la cause, il faut écarter les autres causes. »

En fin de compte, elle invite les personnes qui s'occupent des jeunes à prendre les problèmes de genou au sérieux, car s'ils sont laissés trop longtemps, ils peuvent évoluer vers des problèmes plus difficiles à traiter et à rééduquer.

Cela ne signifie pas pour autant qu'il faut paniquer à chaque élancement mentionné par un athlète. « Si un athlète vient de commencer à courir et qu'il a mal tout autour de la rotule, sans gonflement ni boiterie, il peut lever le pied pendant quelques jours et voir si la douleur disparaît », dit-elle.

« Si l'équipe ou l'école d'un athlète dispose d'un préparateur physique dans son personnel, c'est souvent un bon premier contact à prendre concernant une douleur au genou », indique LaBotz. Pour les athlètes qui n'ont pas accès à un préparateur physique, parler à leur professionnel de santé est la meilleure option.

Si un athlète consulte un professionnel de santé pour un problème de genou, LaBotz suggère de rassembler des informations sur :

- Tout antécédent de problème de genou
- Ce qui améliore ou aggrave la douleur
- Depuis combien de temps la douleur persiste
- Ce qui a causé la douleur au départ
- Tout gonflement ou symptôme qui n'est plus présent

Ces informations peuvent aider un médecin à écarter certaines blessures et à mieux cibler les examens nécessaires. LaBotz indique que prendre des photos de tout gonflement ou hématome pour les montrer au professionnel de santé peut être utile, tout comme toute vidéo montrant comment la blessure s'est produite.

« La plupart des diagnostics courants peuvent être posés facilement par un interrogatoire et un examen physique : une radiographie n'est pas toujours nécessaire », dit-elle. « Vu la situation du genou, un examen physique permet vraiment d'écarter ou de confirmer beaucoup de blessures. Si un médecin soupçonne un problème de cartilage ou de ligament, comme une entorse ou une déchirure, il peut prescrire une IRM. » LaBotz note que, les genoux étant presque symétriques, comparer les deux peut fournir des informations précieuses au professionnel de santé.

Traitement des blessures au genou

LaBotz souligne que le plan de traitement de chaque athlète sera différent. « Les traitements des blessures au genou sont très variables, tout comme les protocoles de récupération », dit-elle. « Avant tout, votre athlète doit comprendre que son traitement et sa récupération peuvent ne pas ressembler à ceux de son coéquipier ou d'un autre athlète sur les réseaux sociaux, même en cas de blessure identique. »

Pour la plupart des blessures au genou, l'objectif doit être de bouger autant que possible sans douleur. « Ma règle pour l'exercice pendant une blessure est simple : si ça fait mal, ne le faites pas », dit LaBotz. « Mais avec une blessure au genou, ce n'est pas tout le corps qui doit se reposer. Le genou peut avoir besoin de temps pour récupérer, mais plus les athlètes peuvent bouger le reste de leur corps, mieux ils se sentiront probablement. Pendant leur récupération, ils peuvent travailler le maintien de la force du tronc et du haut du corps. Je recommande souvent le Pilates. »

Pour une blessure de surmenage, quelques jours de mouvement plus léger ou de repos suffisent souvent à atténuer la douleur pour que l'athlète puisse reprendre le jeu. Ensuite, il doit augmenter le volume ou l'intensité de 10 % par semaine au maximum. Les personnes qui s'occupent des jeunes peuvent aussi soutenir la récupération par l'alimentation.

Un gonflement du genou peut causer des complications et rendre le mouvement plus difficile, même pour une blessure qui n'est pas grave. LaBotz recommande de consulter rapidement un médecin pour un gonflement après une blessure : « Utilisez des bandages de compression pendant la journée, mais ne dormez pas avec un bandage de compression au genou la nuit. Utilisez aussi des poches de glace : plus vous pouvez évacuer le gonflement du genou avant un examen ou avant une chirurgie, plus une blessure sera facile à diagnostiquer et à traiter. »

L'objectif du traitement et de la récupération est de faire fonctionner le genou blessé aussi bien que le genou sain. « Lorsque votre médecin élabore un plan de traitement, il ne cherche pas seulement à traiter au mieux la douleur, mais aussi à restaurer au mieux la fonction du genou », explique LaBotz. Cela implique de considérer tous les muscles qui l'entourent, car une blessure au genou affecte souvent toute la jambe, surtout si l'athlète a besoin de beaucoup de temps d'arrêt pour soigner la blessure. La récupération ira au-delà de la mobilité du genou et inclura de reconstruire les muscles affaiblis et de veiller à ce que toute la jambe, de la hanche à la cheville, soit bien alignée.

« Souvent, les gens vont à l'entraînement ou en rééducation après une blessure au genou et ils sont perplexes parce que le kinésithérapeute a travaillé sur leur hanche et pas sur le genou », dit-elle. « Mais il a travaillé sur la hanche parce que ces muscles de la hanche sont responsables de l'alignement du reste de la jambe. »

Enfin, si votre athlète doit réellement subir une chirurgie pour une blessure au genou, LaBotz note que la préhabilitation peut faire une grande différence dans la qualité de sa récupération. « Par exemple, si un athlète subit une reconstruction du ligament croisé antérieur, l'objectif est de garder le genou stable et de lui permettre de se déplacer le plus confortablement possible avant l'opération », dit-elle. « Cela peut signifier que votre athlète a besoin de béquilles pour se déplacer. Souvent, nous posons une sorte d'attelle articulée, mais avec ces blessures, vous ne voulez généralement pas immobiliser complètement le genou. L'attelle n'est pas là pour limiter le mouvement, car vous voulez que la personne arrive à la chirurgie du ligament croisé antérieur avec la plus grande amplitude de mouvement possible : l'attelle est juste là pour apporter un soutien, mais c'est souvent mal compris et les soignants supposent que l'athlète doit bouger le moins possible. »

Source: TrueSport · Langue d'origine : anglais truesport.org

13 Sécurité et bien-être

Publication des orientations sur les recours civils

Pour les éducateurs Si un survivant ou une famille de votre club vous interroge sur les options juridiques, ce livret expose la procédure et où trouver un soutien qualifié, et il vous donne un endroit concret vers lequel les orienter.

Conseils sur l'engagement d'un recours civil pour les survivants de violences sexuelles sur mineurs

Engager ou non un recours civil. C'est le thème du dernier livret de conseils du groupe consultatif de soutien aux survivants et de sauvegarde de la FA (FASSSAG) destiné aux survivants de violences sexuelles sur mineurs dans le football.

C'est le deuxième d'une série de livrets de conseils de la FASSSAG : le premier portait sur les considérations à peser avant de décider ou non de renoncer à l'anonymat.

« Le livret n'a pas pour but d'orienter quiconque vers une action en particulier », explique un membre de la FASSSAG qui n'a pas renoncé à son anonymat. « Il s'agit vraiment de présenter ce qu'implique un recours civil, le parcours qu'il vous fera suivre, et certaines des difficultés que vous rencontrerez. »

La production de ces livrets de conseils, fondés sur l'expérience vécue, s'inscrit dans une ambition plus large pour la FASSSAG, formée en 2018. Le groupe réunit d'anciens footballeurs aux côtés de professionnels indépendants de la sauvegarde et d'organisations spécialisées. Il joue un rôle important pour interroger et éclairer la réflexion de la FA concernant les besoins et les expériences des survivants.

« Le livret est un exemple concret de la façon dont nous pouvons jouer notre rôle pour garantir que les survivants prennent des décisions éclairées face à certaines des questions inévitables qu'ils rencontreront », déclare Jimmy Aggrey, de la Jimmy Aggrey Foundation. « Comme le dit un survivant dans le livret, il aurait souhaité que ce livret existe avant de commencer son recours, afin de savoir à quoi s'attendre du processus juridique et de l'impact qu'il aurait sur lui et sa famille. »

Le livret aborde des sujets tels que le type de recours civil que vous pourriez engager, comment trouver un soutien juridique qualifié, ainsi qu'un regard fondé sur l'expérience vécue de ce qu'implique l'engagement d'un recours. Il recense également des organisations, dans et hors du football, qui offrent un soutien aux survivants de violences sexuelles subies dans l'enfance.

« Le message qui traverse tout le livret est simple pour chaque survivant : nous voulons que vous preniez une décision qui vous convienne, à vous et à ceux qui vous sont les plus proches, car chaque cas est unique », déclare Ian Ackley, défenseur du soutien aux survivants à la Professional Footballers' Association (PFA).

Source: The FA · Langue d'origine : anglais thefa.com

HOBBIT WEEKLY

Ce que vous lisez, à votre prochaine séance.

Dites à Hobbit l'âge de votre équipe et ce que vous voulez travailler cette semaine : il écrit une séance complète à partir d'une phrase, avec un schéma pour chaque exercice.

Scannez pour l'édition web
et tous les numéros

Traductions réalisées par une IA ; chaque article renvoie à son original