HOBBIT WEEKLY

POUR LES ÉDUCATEURS La semaine du football des jeunes, choisie pou…

À la une Méthodes · Josselin Lebreton

Un changement à chaque séance

Quatre formes de jeu qui se retrouvent le jour du match

1 030 243 joueurs
Ce que le week-end silencieux demande aux parents

Quatre piliers
Montez les exigences et gardez la confiance

10 questions
Ce que les parents pèsent avant de rejoindre un club

Du 9 nov. au 15 nov. 2026

NUMÉRO 08

7 langues · en ligne · PDF gratuit
hobbit.football/news

Prix Gratuit

HW 2026 · 08

À LA UNE

01 **Les 4 formes de jeu en football : du rondo au jeu avec scénarios - FFF** 04
Josselin Lebreton

CETTE SEMAINE

02 **Record de participants au Week-end national du soutien silencieux** 12
England Football

03 **Gestion de groupe dans le football des jeunes : élever les exigences sans perdre la confiance du vestiaire** 13
Aprende Entrenando

04 **Choisir un club : 10 questions à poser** 17
Working with Parents in Sport

05 **Comment planifier des entraînements de football des jeunes avec ChatGPT sans perdre la structure** 19
Aprende Entrenando

SUR LE TERRAIN

06 **Guide des parents sur la force et la préparation physique** 22
Working with Parents in Sport

RECHERCHE ET DONNÉES

07 **Bulletin de notes de la petite enfance de ParticipACTION : les jeunes enfants développent-ils la littératie physique ?** 26
Sport for Life

POINTS DE VUE ET SECTEUR

08 **The Equal Sport Project unit le sport au Royaume-Uni** 30
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.

Un seul changement, plus de temps de balle

Le ballon reste immobile pendant qu'un entraîneur lit une nouvelle règle pour la troisième fois, et les joueurs se rapprochent des bouteilles d'eau. C'est ce qui se passe quand on change tout à la fois.

Ce numéro répète la même chose : la contrainte, c'est la séance. Les recommandations de la FFF disent de ne changer qu'une contrainte à la fois pour que les séances restent cohérentes. Des Ryan dit que la technique passe avant la charge, en commençant par l'activité quotidienne et le jeu non structuré.

> **Un changement à la fois.**

Vous pouvez aussi l'utiliser le week-end prochain. Le Silent Support Weekend demande aux spectateurs d'applaudir mais pas de crier, et les entraîneurs peuvent toujours encourager. C'est une contrainte retirée et une conservée. Alors avant votre prochaine séance, demandez-vous : quelle seule chose est-ce que je change aujourd'hui ?

La rédaction de Hobbit

8
sujets

6
sources

8
langues



POUR LES ÉDUCATEURS

Avant votre prochaine séance, vérifiez dans laquelle des quatre formes se situe chacune de vos situations, car ce choix détermine si le travail se retrouve le jour du match.

À LA UNE Méthodes · Josselin Lebreton

01 Les 4 formes de jeu en football : du rondo au jeu avec scénarios - FFF

Les formes de jeu en football, telles que la Direction Technique Nationale les présente, vont du jeu sans sens de jeu jusqu'au match avec scénario : chaque forme ajoute une contrainte, et c'est cet enchaînement qui rend une séance cohérente.

Le problème : des exercices bien faits qui ne mènent nulle part

Votre séance était fluide. Les joueurs étaient actifs, les consignes comprises, l'exercice tournait bien. Et pourtant, le week-end, rien de tout cela ne se retrouve dans le match.

Ce décalage a souvent une cause simple : l'éducateur choisit des exercices, mais pas la forme de jeu. Or une même thématique (conserver, relancer, finir) ne demande pas la même chose selon qu'il existe ou non un sens de jeu, que l'effectif est réduit ou complet, que les deux équipes ont les mêmes objectifs ou des objectifs différents.

La Direction Technique Nationale (FFF) répond avec un tableau clair : 4 formes de jeu, de la plus simple à la plus proche du match. Les connaître, c'est savoir où placer chaque situation de votre séance, et surtout pourquoi.

Une question pour commencer : dans votre dernière séance, à quelle forme de jeu appartenait chacune de vos situations ? Si la réponse n'est pas évidente, cet article est pour vous.

Les 4 formes de jeu en un coup d'œil

Plus on avance de la forme 1 à la forme 4, plus le jeu ressemble au match : sens de jeu, système, effectif complet et objectifs différents s'ajoutent progressivement.

Source : Direction Technique Nationale (FFF), diapositive « Les différentes formes de jeu ». Le (+1) signifie qu'un joueur de plus peut être ajouté pour créer une supériorité numérique.

Les 4 formes de jeu en détail

Chaque forme répond à une question différente. Les exemples ci-dessous illustrent le tableau de la DTN : ce sont des pistes d'application à adapter à votre catégorie, pas une liste officielle. Les dimensions de terrain et les durées sont indicatives.

Deux mots à bien distinguer : l'objectif et le but

Le tableau parle d'« objectifs » et de « buts ». Pour éviter toute confusion :

- L'objectif est l'intention de jeu demandée aux joueurs : jouer dans les intervalles, jouer vers l'avant dès la récupération, conserver le ballon…
- Le but est la manière de marquer des points : marquer dans un but = 1 point, enchaîner 10 passes = 1 point, franchir une ligne ballon au pied = 1 point.

Deux équipes peuvent avoir le même objectif et le même but (forme 2), des objectifs et des buts différents (forme 3), ou, en match, des objectifs différents pour des buts communs (forme 4). C'est ce qui change d'une forme à l'autre, au même titre que le sens de jeu et l'effectif.

JEU de Forme 1 : le jeu sans sens de jeu

Ce que dit le tableau : sans sens de jeu, égalité numérique ou non, effectif réduit, objectif et buts communs ou non. Les exemples cités sont la passe à 10, le jeu des 3 couleurs, le rondo et les jeux préscolaires (U6-U9).

Comprendre la forme. Sans sens de jeu, il n'y a pas de « bon côté » : le ballon peut aller dans toutes les directions et personne n'a de but à attaquer ou à défendre comme dans un match. Le joueur n'a pas à gérer l'organisation collective. Il se concentre sur le ballon, sur l'espace proche, sur le partenaire et l'adversaire les plus proches. L'effectif réduit fait le reste : plus de ballons touchés, plus de décisions à prendre.

Pourquoi l'utiliser. C'est la forme idéale pour multiplier les touches de balle, les prises d'information et les décisions rapides, dans un cadre simple où l'on réussit souvent. Elle convient aux plus jeunes (U6-U9) et peut aussi servir d'échauffement avec ballon à n'importe quel âge.

Exemple précis 1 : la passe à 10 (objectif et buts communs). Deux équipes de 4 joueurs dans un carré de 20 x 20 m. Chaque série de 10 passes consécutives rapporte 1 point. L'équipe qui n'a pas le ballon cherche à le récupérer. Les deux équipes ont le même objectif (garder le ballon) et le même but (10 passes = 1 point), sans direction de jeu. Pour ajuster : limitez à deux touches de balle, imposez de passer par tous les joueurs avant de compter, ou ajoutez un joueur neutre qui joue toujours avec l'équipe qui a le ballon.

Exemple précis 2 : le rondo 4 contre 2 (objectifs différents). Un carré de 8 x 8 m : 4 joueurs en périphérie gardent le ballon, 2 joueurs au centre cherchent à le récupérer. Ici, les objectifs ne sont pas communs : conserver d'un côté, récupérer de l'autre. Quand un défenseur touche le ballon, il prend la place du joueur qui a perdu le ballon. Pour ajuster : réduisez le carré pour accélérer le jeu, limitez à deux touches, ou demandez de faire d'abord circuler le ballon dans un sens.

Exemple précis 3 : le jeu des 3 couleurs. Les joueurs sont répartis en trois couleurs avec des chasubles. Une version possible : le ballon doit circuler en respectant l'ordre des couleurs (rouge, puis bleu, puis jaune). Le joueur qui reçoit doit regarder où se trouvent les partenaires de la bonne couleur avant que le ballon n'arrive : on travaille la prise d'information.

Pour les plus jeunes (U6-U9). Le tableau cite les jeux préscolaires. Concrètement, il peut s'agir de jeux où chaque enfant a son ballon, le conduit dans un espace délimité et évite les autres, ou de jeux de relais avec ballon. Le but est d'abord de jouer et de toucher le ballon, pas de comprendre un système.

Ce que l'éducateur observe. La qualité de la première touche, l'orientation du corps avant de recevoir, la réaction des joueurs à la perte du ballon, la communication entre partenaires. Une erreur fréquente consiste à rester en forme 1 alors que le groupe maîtrise déjà ces jeux : c'est le signe qu'il est temps de monter.

JEU de Forme 2 : le sens de jeu, avec le même objectif et le même but pour les deux équipes

Comprendre la forme. Deux changements majeurs par rapport à la forme 1. D'abord, les joueurs ont un sens de jeu : un but à attaquer, un but à défendre. Ensuite, le jeu peut s'organiser en système ou en sous-système, c'est-à-dire avec des lignes et des rôles. Les deux équipes qui s'affrontent ont le même objectif (par exemple jouer dans les intervalles) et le même but (par exemple marquer = 1 point) : elles jouent le même jeu, avec les mêmes règles. Le (+1) signifie qu'un joueur de plus peut être ajouté pour créer une supériorité numérique, par exemple un joueur neutre qui joue toujours avec l'équipe qui a le ballon.

C'EST LE JEU QUE L'ON CONNAIT TOUS 8 CONTRE 8 OU 11 CONTRE 11

Pourquoi l'utiliser. La forme 2 permet d'installer un principe de jeu dans un contexte où la réussite est facilitée. Comme les deux équipes ont les mêmes règles, les joueurs se concentrent sur un seul sujet : le principe travaillé. La supériorité numérique aide à réussir, donc à comprendre et à reproduire.

Exemple précis 1 : le jeu des intervalles à 4 contre 4 + 1 joker. Terrain de 40 x 30 m, un but de chaque côté (avec ou sans gardien selon votre effectif). Deux équipes de 4 joueurs et un joker neutre qui joue toujours avec l'équipe qui a le ballon : l'équipe en possession joue donc à 5 contre 4. Objectif commun : chercher à jouer dans les intervalles, c'est-à-dire à passer le ballon entre deux adversaires à un partenaire qui reçoit face au jeu. But commun : marquer = 1 point. L'éducateur compte, pour lui, le nombre de passes réussies dans les intervalles afin de nourrir son observation. Pour ajuster : limitez le joker à deux touches, réduisez la largeur du terrain pour densifier le jeu, ou imposez une zone par laquelle le ballon doit passer avant de pouvoir marquer.

Exemple précis 2 : la version en système, à 8 contre 7. Sur un terrain de 60 x 45 m, chaque équipe s'organise dans son système habituel (par exemple à 8). L'équipe en supériorité (+1) change à chaque but, pour que tout le monde vive les deux rôles. Objectif commun : jouer dans les intervalles entre les lignes adverses. But commun : marquer = 1 point. Ici, on travaille les relations entre les lignes et les déplacements des joueurs dans leur organisation, pas seulement la qualité de la passe.

Ce que l'éducateur observe. Les joueurs repèrent-ils les intervalles avant de recevoir ? Le receveur est-il orienté vers l'avant ? Y a-t-il du soutien après la passe ? Le joker est-il utilisé comme appui ? Une erreur fréquente consiste à voir le +1 comme une faveur : il sert à faire réussir le principe, pas à gagner plus facilement. Quand le groupe y arrive sans effort, supprimez le joker ou passez à la forme 3.

JEU de Forme 3 : des objectifs et des buts différents pour chaque équipe

Comprendre la forme. Le cadre est le même qu'en forme 2 (sens de jeu, supériorité possible, système ou sous-système), mais chaque équipe a maintenant son propre objectif et son propre but. Le jeu devient asymétrique, comme en match où une équipe cherche à construire pendant que l'autre cherche à récupérer et à contre-attaquer. Les joueurs ne peuvent plus appliquer la même réponse partout : ils doivent lire ce que fait l'adversaire et adapter leur comportement.

Pourquoi l'utiliser. La forme 3 rapproche le jeu du match sans en ajouter toute la complexité. Elle oblige à travailler les deux côtés d'un même thème (construire et contrer) et sollicite la lecture du jeu, les transitions et la prise de décision.

Exemple précis 1 : construire contre contre-attaquer, à 5 contre 4. Terrain de 50 x 35 m. L'équipe A (5 joueurs, en supériorité numérique) attaque un grand but avec gardien. Son objectif : construire en jouant dans les intervalles. Son but : marquer = 1 point. L'équipe B (4 joueurs) attaque deux petits buts placés sur la ligne opposée. Son objectif : récupérer le ballon et ressortir vers l'avant en 3 passes maximum. Son but : marquer dans l'un des deux petits buts = 1 point. Toutes les 5 minutes, les deux équipes échangent leurs rôles pour que chacun vive les deux situations.

Exemple précis 2 : franchir une ligne contre marquer. Sur un demi-terrain, l'équipe A doit faire franchir une ligne de fond au ballon (en conduite ou en passe reçue derrière la ligne) pour marquer 1 point : elle cherche à conserver le ballon avec patience. L'équipe B, elle, marque dans deux petits buts après avoir récupéré le ballon. Une équipe est forcée de construire, l'autre de jouer vite à la récupération : les deux logiques s'opposent sur le même terrain.

Ce que l'éducateur observe. L'équipe A change-t-elle de rythme face à une défense regroupée ? L'équipe B ressort-elle vite après récupération, ou garde-t-elle le ballon trop longtemps ? Les transitions (perte et récupération) sont-elles rapides ? Une erreur fréquente consiste à régler le jeu de façon trop déséquilibrée : si le score atteint 6-0, ajustez les buts, le nombre de joueurs ou les règles plutôt que de laisser le jeu se vider de son sens.

JEU de Forme 4 : le match avec scénario

Comprendre la forme. C'est la forme la plus proche de la compétition : on joue à effectif complet, à égalité numérique, avec le système de jeu de l'équipe. Les buts sont communs (on marque dans les mêmes buts, avec les règles du match), mais les objectifs sont différents parce que le scénario donné à chaque équipe change ce qu'elle doit chercher. Le tableau cite un exemple : « vous êtes menés 1-0, il reste 5 minutes à jouer ».

Pourquoi l'utiliser. La forme 4 permet de vérifier si le thème travaillé survit au contexte du match. Elle fait travailler la gestion du score et du temps, la prise de décision collective, la communication et le leadership, des situations que les joueurs vivent en fin de match sans toujours y avoir été préparés.

Exemple précis 1 : « menés 1-0, il reste 5 minutes ». Un match à effectif complet (à 11, ou à 8 selon votre catégorie), chronométré sur 5 minutes. L'équipe bleue démarre menée 1-0 : son objectif est d'égaliser, ce qui l'invite à prendre des risques contrôlés, à monter ses lignes et à accélérer le jeu. L'équipe rouge mène : son objectif est de conserver l'avantage, ce qui l'invite à garder le ballon, à se regrouper et à gérer le temps. Même terrain, mêmes buts, deux intentions opposées. Après 5 minutes, inversez les rôles.

Exemple précis 2 : « match nul, il reste 3 minutes ». Les deux équipes sont à égalité, mais pas avec les mêmes besoins : l'équipe bleue doit absolument gagner, l'équipe rouge se contente du nul. La première doit oser, la seconde doit contrôler sans se replier au point de subir. Ce scénario est utile pour travailler le choix du moment où l'on prend des risques.

Pour ajuster. Changez le score de départ ou le temps restant, ajoutez un thème de jeu (par exemple « l'équipe bleue doit jouer dans les intervalles »), ou arrêtez le jeu une minute pour interroger les joueurs : « Qu'est-ce que vous avez changé dans votre organisation ? »

Ce que l'éducateur observe. L'équipe menée change-t-elle réellement son dispositif ou continue-t-elle comme si de rien n'était ? Qui prend la parole pour organiser les autres ? L'équipe qui mène sait-elle garder le ballon et faire passer le temps ? Une erreur fréquente consiste à lancer le match sans annoncer le scénario, ou avec un scénario trop vague : les deux équipes jouent alors de la même façon, et la forme 4 perd son intérêt.

Pourquoi c'est important

Les formes de jeu ne sont pas une étiquette de plus : elles servent à piloter la difficulté de ce que vous proposez.

- Progressivité : une même thématique se travaille d'abord simplement, puis dans un cadre de plus en plus proche du match.
- Transfert : on joue comme on s'entraîne. Plus la situation ressemble au match (sens de jeu, système, objectifs différents), plus ce qui est appris a de chances de réapparaître le week-end.
- Régulation : si le groupe échoue en forme 3, vous savez où redescendre (forme 2) au lieu d'improviser ou de changer d'exercice.
- Langage commun : dans un club, des éducateurs qui parlent de « forme 2 » ou de « forme 4 » se comprennent sans longues explications.

Erreurs fréquentes

Une erreur fréquente consiste à croire que « faire jouer » suffit. Voici les pièges les plus courants.

1. Aller directement en forme 4. Le match du jeudi soir, c'est motivant, mais les joueurs répètent leurs réponses habituelles sans avoir reçu de clés pour en changer.
2. Rester en forme 1 trop longtemps. Le rondo est un excellent outil, mais le tableau associe cette forme aux jeux sans sens de jeu. Si l'on n'en sort jamais, le groupe ne rencontre pas la logique du match.
3. Confondre effectif réduit et forme de jeu. Un 4 contre 4 peut relever de la forme 1, 2 ou 3 : ce sont le sens de jeu, le système et les objectifs qui font la forme, pas le nombre de joueurs.
4. Tout changer d'un coup. Passer d'un jeu sans sens de jeu à un match complet avec système en une seule étape, c'est demander trop de choses nouvelles en même temps.
5. Oublier de nommer les objectifs. Si vos deux équipes ont les mêmes buts alors que votre thème demande des rôles différents (attaquer, défendre, gérer le score), la situation ne produit pas ce que vous cherchez.

Et vous, laquelle de ces erreurs reconnaissez-vous dans vos propres séances ?

Méthode : construire une séance qui progresse de la forme 1 à la forme 4

Voici une démarche simple, applicable dès la prochaine séance.

1. Fixez l'intention. Un seul thème, formulé en une phrase (par exemple : progresser vers l'avant après une récupération).
2. Choisissez votre point d'entrée. Un groupe de jeunes joueurs débutants démarre naturellement en forme 1 ; un groupe plus expérimenté peut entrer directement en forme 2.
3. Observez avant de monter. Les joueurs comprennent-ils le jeu ? Les réponses sont-elles variées ? Si oui, passez à la forme suivante.
4. Ajoutez une seule contrainte à la fois. D'abord le sens de jeu, puis le système ou sous-système, puis des objectifs différents.
5. Terminez en forme 4. Un jeu à effectif complet, avec un scénario, permet de vérifier si le thème survit au contexte du match.
6. Redescendez si le groupe décroche. Revenir d'une forme n'est pas un échec : c'est de la régulation.

Exemple terrain : une séance U13 en 4 temps

Prenons l'exemple d'un groupe de U13 et d'un thème unique : progresser vers l'avant après avoir récupéré le ballon. Les durées sont indicatives, à adapter à votre séance.

Temps | Forme | Dispositif | Consigne clé

1 (10 min) | Forme 1 | Rondo 5 contre 2, sans sens de jeu | Garder le ballon, chercher le joueur libre

2 (15 min) | Forme 2 | 6 contre 5 (+1) sur demi-terrain, même objectif et même but pour les deux équipes | Après récupération, jouer vite vers l'avant

3 (15 min) | Forme 3 | Une équipe franchit une ligne, l'autre marque dans deux petits buts | Chaque équipe poursuit son propre objectif

4 (20 min) | Forme 4 | Match à effectif complet (à 8 ou à 11 selon votre catégorie) | Scénario : une équipe est menée 1-0, il reste 5 minutes

L'éducateur peut alors observer ce qui tient d'un temps à l'autre. Si la consigne « jouer vite vers l'avant » disparaît dès la forme 3, inutile de passer au match : revenez à la forme 2 et clarifiez le repère. Si elle survit au scénario de la forme 4, le thème est installé.

Astuce pour le scénario : inversez-le à la mi-temps de la forme 4. L'équipe qui devait remonter au score doit alors défendre son avantage. Les joueurs vivent les deux rôles.

Conseils pratiques

- Étiquetez vos situations. Sur votre fiche de séance, notez « F1 », « F2 », « F3 » ou « F4 » à côté de chaque situation. En quelques semaines, vous verrez si vos séances sont équilibrées.
- Gardez un fil rouge. Un thème par séance, décliné à travers plusieurs formes, vaut mieux que quatre thèmes en quatre exercices.
- Variez le point d'entrée. Commencez parfois par la forme 4 pour diagnostiquer, puis redescendez pour corriger.
- Parlez le même langage. Partagez ce vocabulaire avec les autres éducateurs de votre club : une séance du lundi et une séance du mercredi se répondent mieux.
- Interrogez vos joueurs. Demandez-leur : « Qu'est-ce qui change entre ce jeu et le match ? » La réponse révèle ce qu'ils ont compris.

Quelle est la différence entre la forme 1 et la forme 2 ?

Le sens de jeu. En forme 1, il n'y en a pas. À partir de la forme 2, il apparaît, avec la possibilité de travailler en système ou en sous-système.

À partir de quel âge utiliser les formes 3 et 4 ?

Le tableau associe la forme 1 aux jeux préscolaires (U6-U9), mais il ne fixe pas d'âge pour les autres. Le bon critère est la compréhension du groupe : si les joueurs réussissent la forme précédente, vous pouvez monter.

Un rondo relève-t-il toujours de la forme 1 ?

Le tableau cite le rondo comme exemple de forme 1, car il se joue sans sens de jeu. Dès que vous ajoutez un sens de jeu et des objectifs, vous changez de forme.

Faut-il enchaîner les 4 formes dans chaque séance ?

Non. Selon la durée et le thème, deux ou trois formes suffisent. L'important est que l'enchaînement soit cohérent avec votre intention.

Les formes de jeu sont-elles utilisables en football à 8 ?

Oui. Le tableau parle d'effectif réduit ou total : le raisonnement reste le même, seul le format du match change.

Conclusion : changez la forme avant de changer l'exercice

Quand les joueurs ne jouent pas le week-end comme ils s'entraînent, la première réaction est souvent de changer d'exercice. Les 4 formes de jeu invitent à regarder ailleurs : dans quelle forme faites-vous jouer vos joueurs, et pourquoi celle-là ?

À vous de jouer: quelle forme utilisez-vous le plus dans vos séances, et laquelle manque le plus?

Source: Josselin Lebreton josselinlebretoneducateur.com

CETTE SEMAINE

02 Sécurité et bien-être

Record de participants au Week-end national du soutien silencieux

> **Pour les éducateurs** Si votre ligue participe, parlez aux parents à l'avance des applaudissements plutôt que des cris, pour que les bords de terrain silencieux semblent prévus plutôt qu'imposés le jour du match.

Plus d'un million de participants se sont inscrits au premier Week-end du soutien silencieux de la saison

Le premier Week-end national du soutien silencieux de la saison 2026-27 a lieu ce week-end, avec des nombres records de participants, de clubs et de ligues inscrits pour encourager un comportement positif sur les lignes de touche dans le football des jeunes amateur en Angleterre.

Après avoir dépassé pour la première fois le million de participants lors du dernier Week-end national du soutien silencieux en mars 2026, l'initiative revient ce week-end pour démontrer qu'un environnement sans pression profite aux jeunes joueurs.

Les ligues amateur du pays sont encouragées à participer pour promouvoir des formes positives de soutien et aider à créer un environnement calme et encourageant.

Pendant les matchs, les spectateurs sont invités à montrer leur appréciation par des applaudissements pour le beau jeu, tandis que les entraîneurs peuvent offrir des encouragements à leurs équipes. Il est demandé aux spectateurs d'éviter de crier ou d'interpeller. L'initiative est conçue pour donner aux jeunes joueurs l'espace nécessaire pour s'épanouir sans distractions venant des lignes de touche.

Jusqu'à présent, un nombre record de 231 ligues, 82 330 équipes et 1 030 243 joueurs se sont inscrits pour participer tout au long du week-end. Il s'agit du premier des deux Week-ends nationaux du soutien silencieux de la saison 2026-27, le second devant avoir lieu au printemps 2027.

Le directeur du développement du football de la FA, James Kendall, a déclaré : « La popularité croissante de notre Week-end du soutien silencieux démontre l'importance de cette initiative et l'impact positif qu'elle a sur les jeunes joueurs amateur. C'est tellement réjouissant de voir des nombres records de participants, de clubs et de ligues, et nous avons hâte de voir les jeunes joueurs du pays profiter d'environnements positifs lors de leurs matchs dans le cadre du Week-end du soutien silencieux. »

L'initiative soutient les valeurs énoncées dans notre Code de conduite du football amateur, qui fixe les attentes en matière de comportement dans le football amateur : Profitez du jeu ; Respectez ; Soyez inclusif ; Travaillez ensemble ; et Jouez en sécurité.

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

---

03 Méthodes U7 à U13

Gestion de groupe dans le football des jeunes : élever les exigences sans perdre la confiance du vestiaire

> **Pour les éducateurs** Si vous passez de l'entraîneur complice à un entraîneur plus ferme, la discussion posée avant de changer quoi que ce soit vous donne un moyen de l'expliquer aux joueurs et aux parents sans que cela soit perçu comme une sanction.

Gérer le groupe dans le football des jeunes et élever les exigences sans transformer votre banc en régime militaire, c'est le dilemme qui vous empêche de dormir quand les matchs se compliquent. Vous démarrez la saison en voulant être l'entraîneur proche, celui qui plaît à tout le monde et qui répond avec patience à chaque étourderie. Mais les premières journées sérieuses arrivent, les adversaires serrent le jeu et vous vous rendez compte qu'avec des sourires et des tapes dans le dos, cela ne suffit ni pour rivaliser ni pour que les gamins progressent. La peur surgit alors : si je serre la vis, si je demande plus d'intensité, si je pose des limites fermes… vais-je briser la bonne ambiance que j'ai eu tant de mal à construire ?

Je vous parle d'entraîneur à entraîneur : catégoriquement non. Relever le niveau ne signifie pas détruire la confiance. Au contraire. Quand un joueur perçoit que vous lui demandez davantage, il comprend que vous croyez en son potentiel. Le problème apparaît quand vous ne savez pas comment effectuer cette transition d'un style permissif vers un leadership ferme.

La grande erreur : confondre proximité et absence de rigueur

Beaucoup de jeunes techniciens tombent dans le piège de penser qu'être un entraîneur moderne consiste à être ami avec les footballeurs. Si vous pardonnez les arrivées tardives à l'entraînement, si vous laissez passer les mauvaises têtes quand un joueur est remplacé ou si vous permettez qu'un rondo devienne une rigolade sans intensité, vous n'êtes pas un bon formateur. Vous êtes un entraîneur confortable.

Le footballeur, qu'il ait 8 ou 17 ans, détecte la faiblesse à l'instant. Si vous ne corrigez pas l'erreur pour ne pas déranger, le message implicite que vous envoyez est destructeur : « ta progression ne m'importe pas assez pour que je te corrige ».

Relever le niveau d'exigence n'a rien à voir avec crier sur la touche, faire la tête ou punir l'effectif par des tours de terrain. Ce n'est pas de l'exigence, c'est de l'impuissance. La véritable rigueur passe par la constance dans vos règles, la clarté dans vos corrections et la transparence dans vos intentions.

La causerie de recadrage : changez le cadre avant de changer les règles

Vous ne pouvez pas arriver un mardi au terrain et transformer un entraînement joyeux en enfer sans donner d'explications préalables. Si vous le faites, l'effectif l'interprétera comme une attaque personnelle ou comme une colère passagère après avoir perdu le dimanche.

Avant d'accélérer, réunissez votre groupe dans le vestiaire. Vous avez besoin d'un recadrage clair :

- Franchise directe : Dites-leur ce que vous avez détecté. « Nous avons réussi à créer un groupe fantastique, mais nous nous contentons de la moitié de ce que nous pouvons donner ».
- La raison réelle : Faites-leur voir que l'augmentation du rythme n'est pas une punition, mais une nécessité compétitive pour qu'ils deviennent de meilleurs footballeurs.
- Gestion de la relation personnelle : Précisez-leur que votre traitement humain envers eux sera exactement le même en dehors du terrain, mais qu'à l'intérieur de la ligne blanche, l'attention et l'effort seront non négociables.

Les 4 piliers pour élever les exigences sans briser le vestiaire

Pour que l'effectif accepte ce pas en avant de manière positive, appliquez ces quatre principes au quotidien :

1. Établissez des non-négociables de comportement

Ne commencez pas par exiger des contrôles orientés parfaits si vous ne maîtrisez même pas les habitudes de base. L'exigence se construit sur la discipline opérationnelle :

- Ponctualité stricte à l'arrivée au vestiaire.
- Respect du matériel : les chasubles et les ballons se rangent tous ensemble, sans distinction de qui est la star.
- Attention absolue quand le staff technique parle (ballon posé au sol, regard vers l'avant).

Si vous obtenez qu'ils respectent ces trois détails, le saut d'intensité tactique dans les exercices viendra de lui-même.

2. Exigez la concentration sur le processus, jamais sur le résultat

Si vous serrez la vis à votre équipe uniquement quand vous perdez, vous deviendrez un entraîneur obsédé par les résultats et les gamins perdront confiance en vous. L'exigence doit rester intacte quand on gagne 4-0 et quand on perd 0-2.

Corrigez le manque de repli défensif, le peu d'agressivité dans le duel ou la déconnexion mentale après la perte du ballon. Si vous perdez un match en jouant avec courage et en appliquant ce qui a été travaillé, félicitez-les. Si vous gagnez en jouant avec nonchalance, pointez les manques sans détour.

3. Appliquez une impartialité chirurgicale

Rien ne détruit plus vite un vestiaire de football des jeunes que la double mesure. Si votre meilleur buteur arrive en retard et que rien ne se passe, mais que vous envoyez le latéral remplaçant sur le banc pour le même motif, vous avez perdu le respect de l'effectif pour toujours.

Les règles s'appliquent à tous avec la même fermeté. En fait, quand vous serrez fermement la vis au joueur de référence de l'équipe lors d'un entraînement, le reste comprend instantanément que le niveau d'engagement est totalement pris au sérieux.

4. Équilibrez la correction avec le renforcement spécifique

Si vous ne parlez que pour pointer les erreurs, vous épuiserez le groupe en deux semaines. Pour gérer le groupe et élever les exigences avec succès, soignez la proportion : serrez la vis sur l'exécution, mais récompensez l'effort.

Évitez les éloges vides du type « bien, les gars, bien ! ». Utilisez un renforcement positif concret : « Excellent le pressing après perte de balle de la ligne de trois, c'est ce rythme qu'il nous faut ». Lorsque vous corrigez, attaquez l'erreur technique ou le manque de concentration, jamais la valeur de la personne.

Adaptation du message selon l'étape de formation

Vous ne pouvez pas exiger de la même manière d'un U9 que d'un U19. Adapter le langage et les nuances est essentiel pour garder le vestiaire connecté.

U9 et U11 (7-11 ans)

À ces étapes, élever l'exigence passe par la concentration sur la tâche. Ne leur demandez pas de concepts tactiques complexes ; demandez-leur de ne pas se disperser pendant que vous expliquez la tâche, d'exécuter les passes avec le pied non habile et de ne pas abandonner lorsqu'ils perdent un match réduit. L'exigence se déguise en jeu compétitif.

U13 (12-13 ans)

C'est la phase du passage au football à 11 et des changements physiques. Ici, vous devez exiger du sérieux dans les échauffements, de la rigueur dans le positionnement et éradiquer les protestations envers l'arbitre ou les mauvaises têtes envers les coéquipiers. Ils commencent à comprendre l'engagement collectif.

U15 et U19 (14-18 ans)

Dans ce bloc, l'exigence doit frôler la performance compétitive réelle. Exigez d'eux un rythme de match à chaque rondo, la lecture du jeu et la responsabilité dans le soin personnel en dehors du terrain. Parlez-leur en face à face, comme à des adultes, en les rendant responsables de leurs décisions sur la pelouse.

Comment agir face aux premières tensions

En élevant le niveau d'exigence, il est inévitable que des frictions apparaissent. Un joueur frustré par une correction, des parents qui se plaignent parce que leur fils court plus qu'avant ou un entraînement tendu où les choses ne passent pas.

Gardez votre calme. La tension bien gérée fait partie de l'apprentissage sportif. Si un joueur répond par un mauvais geste pendant la séance, ne montez pas un spectacle au milieu du terrain. Retirez-le de la tâche deux minutes, laissez-le refroidir et parlez avec lui à la fin de l'entraînement en privé. Restez ferme dans la décision, mais écoutez ses sensations.

La fermeté ne vous éloigne pas de vos footballeurs ; elle les prépare à la réalité du football. Lorsque vos joueurs verront que l'exigence hebdomadaire se traduit par des victoires, un meilleur jeu et une sensation réelle de progrès individuel, la confiance envers votre personne sera multipliée par dix.

Votre plan d'action pour le prochain entraînement

N'essayez pas de tout changer aujourd'hui. Choisissez deux ou trois aspects concrets pour votre prochaine séance :

- Fixez le début de la séance à l'heure exacte. Celui qui n'est pas prêt attend en dehors de la première tâche.
- Arrêtez la tâche au premier symptôme de manque d'intensité. Expliquez ce que vous cherchez et montez le rythme.
- Félicitez avec enthousiasme le premier geste d'aide défensive ou d'effort solidaire que vous voyez sur le terrain.

Prenez le commandement de votre équipe depuis la conviction et la formation. Élever l'exigence est le plus grand acte de respect que vous puissiez avoir envers les footballeurs qui se forment à vos côtés jour après jour.

Source: Aprende Entrenando · Langue d'origine : espagnol aprendeentrenando.com

04 Méthodes

Choisir un club : 10 questions à poser

> **Pour les éducateurs** Si un parent vous interroge sur votre club, ces questions montrent ce qu'il pèse, et les signaux d'alerte à surveiller sur votre propre touche.

Choisir un club est l'une des décisions les plus importantes que vous prendrez dans la vie sportive de votre enfant. Souvent, elle se fait presque par hasard : ses amis y vont, c'est tout près, ou c'est le club au nom le plus connu.

Mais l'environnement dans lequel votre enfant joue compte plus que presque tout le reste. Quand mon propre fils, âgé de sept ans, a soudainement refusé de jouer, ce n'était pas le football qui l'avait fâché. C'était cette séance-là en particulier. Dans un autre environnement, il était aussi heureux que jamais.

Le bon club aide les enfants à prendre plaisir à leur sport, assure leur sécurité et leur donne la meilleure chance de pratiquer toute leur vie. Voici dix questions à poser avant de vous engager.

Que veut votre enfant de son sport ? S'amuser avec ses amis, apprendre de nouvelles compétences, faire de la compétition, ou simplement bouger ? Un club qui convient à un enfant qui veut faire de la compétition chaque week-end ne conviendra peut-être pas à un enfant qui veut simplement jouer.

1. Mon enfant va-t-il y prendre plaisir ? Regardez une séance si vous le pouvez. Les enfants sourient-ils, sont-ils actifs et impliqués, ou font-ils la queue en attendant leur tour ? Le plaisir est la première raison pour laquelle les enfants font du sport, et la raison la plus fréquente pour laquelle ils arrêtent quand il disparaît.
2. Quel est l'objectif du club ? L'accent est-il mis sur le développement et le plaisir, ou sur la victoire à tout prix ? Demandez comment le club définit la réussite à l'âge de votre enfant. Les clubs qui privilégient l'apprentissage et le progrès, plutôt que les résultats et la comparaison, ont tendance à garder les enfants plus longtemps.
3. Qui sont les entraîneurs ? Renseignez-vous sur les diplômes, l'expérience et la formation. Les entraîneurs qui travaillent avec des enfants doivent avoir la formation et les vérifications appropriées en matière de protection de l'enfance. Mais tout aussi important est leur façon d'entraîner. Encouragent-ils, expliquent-ils et écoutent-ils, ou crient-ils ? Comment réagissent-ils quand un enfant fait une erreur ?
4. Comment la sécurité des enfants est-elle assurée ? Chaque club doit pouvoir vous dire qui est son référent en matière de bien-être ou de protection de l'enfance, et comment le contacter. Renseignez-vous sur sa politique de protection de l'enfance, la présence de premiers secours et la façon dont il traite les préoccupations. Un bon club sera heureux de répondre. Des réponses vagues ou défensives sont un signal d'alerte.

5. Comment le temps de jeu est-il décidé ? Chez les plus jeunes, beaucoup de clubs visent un temps de jeu équitable ou égal. Dans des environnements plus compétitifs, le temps sur le terrain peut se mériter. Dans un cas comme dans l'autre, le club doit pouvoir expliquer comment cela fonctionne, pour éviter les mauvaises surprises.
6. Y a-t-il de la place pour d'autres sports ? Le club soutiendra-t-il votre enfant qui pratique d'autres sports, surtout quand il est jeune ? Prévoit-il des pauses et une intersaison ? Les clubs qui exigent un engagement total dans un seul sport à un jeune âge n'ont peut-être pas à cœur l'intérêt à long terme de votre enfant.
7. Quel est l'engagement demandé ? Combien de séances et de matchs par semaine ? Jusqu'où devrez-vous vous déplacer ? Combien de temps dure la saison, et y a-t-il des périodes de repos ? Soyez réaliste quant à ce qui convient à votre enfant, à votre famille et à l'école.
8. Combien cela va-t-il coûter ? Renseignez-vous sur les cotisations, l'équipement, les déplacements, les stages, les tournois et les éventuels extras. Les coûts cachés s'additionnent vite. Certains clubs proposent une aide aux familles qui en ont besoin, cela vaut la peine de demander.
9. Comment le club travaille-t-il avec les parents ? La communication est-elle claire et régulière ? Existe-t-il une charte des parents, et les entraîneurs la respectent-ils eux-mêmes ? Observez la touche : est-elle calme et positive, ou bruyante et pleine de consignes ? La culture parmi les parents en dit long sur un club.
10. Tout le monde est-il le bienvenu ? Le club propose-t-il des équipes ou des séances pour les filles ? Accueille-t-il les enfants de tous niveaux ? Comment soutient-il les enfants à besoins particuliers ou en situation de handicap ? Un club inclusif est généralement un club plus heureux pour tous.

- Beaucoup de cris, de la part des entraîneurs ou de la touche
- Seuls les « meilleurs » enfants ont le droit de jouer
- La pression pour abandonner d'autres sports à un jeune âge
- Des promesses d'essais, de recruteurs ou de filière, moyennant finances
- Des réponses vagues sur la protection de l'enfance

La plupart des bons clubs proposent une séance d'essai. Profitez-en, et prenez votre temps. Ensuite, demandez à votre enfant :

- « Est-ce que tu as aimé ? »
- « Comment l'entraîneur t'a-t-il fait sentir ? »
- « Est-ce que tu aimerais y retourner ? »

Leurs réponses sont la partie la plus importante de votre décision.

Le club qui convient à sept ans ne conviendra peut-être pas à 13 ans. En grandissant, votre enfant verra ses besoins, ses objectifs et ses intérêts changer, et c'est normal.

Source: Working with Parents in Sport · Langue d'origine : anglais parentsinsport.co.uk

05 Méthodes

Comment planifier des entraînements de football des jeunes avec ChatGPT sans perdre la structure

> **Pour les éducateurs** Avant de demander quoi que ce soit à l'outil, écrivez votre objectif et le niveau des joueurs dans le prompt, puis demandez trois façons de simplifier votre propre exercice plutôt qu'une séance à partir de zéro.

Il y a quelques jours, un jeune entraîneur m'a raconté que son premier entraîneur lui avait lancé sans se démonter : « Pour les séances, on demande les tâches à la machine et c'est tout ». Si vous prétendez planifier des entraînements avec ChatGPT dans le football des jeunes en faisant aveuglément confiance à ce que vous crache un écran, vous allez droit à l'échec. Le problème n'est pas l'intelligence artificielle. Le problème est de manquer d'un critère pédagogique propre pour filtrer ce qu'elle vous propose.

Sur les terrains d'entraînement, je rencontre chaque semaine deux profils dangereux : le technicien qui improvise dans la voiture dix minutes avant l'entraînement et celui qui copie-colle des fiches sans savoir pourquoi il les met en place. L'intelligence artificielle vous génère six exercices en quatre secondes. Ce qu'elle ne fait pas, c'est regarder vos jeunes en face, comprendre dans quelle phase d'apprentissage ils se trouvent ni corriger un profil corporel au milieu d'une tâche.

Le danger de l'accumulation de tâches sans sens pédagogique

Quand vous demandez à ChatGPT une séance sur la « sortie de balle », la machine sort de sa base de données quatre ou cinq exercices tactiquement séduisants. Si vous les mettez sur le terrain sans filtre, vous construisez la maison par le toit. Une somme d'exercices sans lien n'est pas une séance d'entraînement, de la même manière qu'une poignée de séances ne forme pas un microcycle.

Planifier implique de relier les contenus aux besoins réels de votre effectif. Si à une équipe U11 qui ne maîtrise pas encore l'orientation du corps à la réception vous donnez une tâche de sortie de balle sous pression haute avec trois jokers à l'intérieur, la tâche s'arrête toutes les dix secondes. L'exercice échoue, la charge d'entraînement s'effondre et les jeunes se frustrent.

ChatGPT ne sait pas si vos joueurs maîtrisent le comportement préalable. Il ne sait pas si votre latéral lit bien quand sauter ou quand fixer. Cela, seul vous le savez si vous êtes au bord du terrain à observer avec des yeux d'entraîneur.

Ce que l'intelligence artificielle ne peut pas faire pour vous

L'IA est un processeur de texte avancé, pas un méthodologue. Il y a des aspects essentiels du processus d'enseignement-apprentissage qu'aucun écran ne résoudra jamais :

- Ajuster l'exigence cognitive selon la catégorie : Vous ne pouvez pas travailler la même densité tactique avec un U9 qu'avec un U15. L'IA mélange souvent des concepts de performance avec des étapes de formation.
- Gérer la frustration du groupe : Si une tâche ne fonctionne pas, l'entraîneur réel modifie les dimensions, ajoute un joker ou change les règles de provocation à la volée. La machine n'est pas là pour le voir.
- Le coaching et la correction dans le détail : Savoir quand arrêter la tâche, quel ton utiliser et à quel joueur donner une consigne individuelle pendant que le ballon continue de rouler.
- La progression entre les semaines : La machine ne sait pas ce que vous avez travaillé le mois dernier ni quelles deficiencies votre équipe traîne sur les coups de pied arrêtés ou dans les transitions défensives.

Comment utiliser ChatGPT comme un assistant méthodologique et non comme votre chef

Pour tirer parti de la technologie sans perdre votre identité de technicien, la règle d'or est simple : vous posez la structure et l'intelligence artificielle vous aide sur les nuances. Jamais l'inverse.

Avant d'ouvrir l'écran, vous devez avoir clair le squelette de votre séance. Dans le football des jeunes, une structure méthodologique solide doit toujours respecter cet ordre :

1. Activation / Échauffement structuré

Tâches de faible complexité tactique, où priment la prise de décision rapide, la mobilité et l'introduction au concept du jour. Jeux réduits, ronds dynamiques ou circuits techniques avec prise de décision.

2. Phase d'apprentissage (Partie principale 1)

Tâches globales ou analytiques contextualisées où l'on isole le principe tactique souhaité. Ici, nous cherchons beaucoup de répétitions du comportement cible (par exemple, chercher le troisième homme ou fixer pour libérer de l'espace).

3. Phase d'application (Partie principale 2)

Situation de jeu réelle ou jeu de position conditionné. Moins de contraintes synthétiques et plus de liberté, en obligeant les joueurs à appliquer ce qu'ils ont appris dans un environnement d'incertitude similaire au week-end.

4. Phase de transfert / Retour au calme

Matchs réduits ou conditionnés sur grand terrain où le concept travaillé donne un bonus (double but si l'action naît d'une combinaison à l'intérieur, par exemple).

La méthode du bon prompt : Demandez du contexte, pas des miracles

Si vous écrivez à l'IA : « Fais-moi un entraînement pour des U13 », elle vous renverra du générique médiocre. Si vous voulez des réponses utiles pour planifier des entraînements avec ChatGPT dans le football des jeunes, vous devez lui donner un contexte méthodologique fermé.

Structurez vos demandes en incluant toujours ces cinq données clés :

1. Catégorie et niveau : Exemple : U13 première année, niveau moyen.
2. Jour du microcycle : Exemple : Mercredi (jour de charge tactique/cognitive maximale).
3. Objectif principal et secondaire : Exemple : Principal, conservation du ballon sous pression ; Secondaire, changement d'orientation.
4. Espace et effectifs : Exemple : Milieu de terrain, 14 joueurs de champ + 2 gardiens.
5. Règles de provocation souhaitées : Exemple : Utilisation de jokers à l'extérieur et zones interdites.

Regardez la différence entre demander un exercice isolé et demander une variante sur votre propre conception. Lorsque vous donnez la conception de base et que vous demandez à la machine : « Donnez-moi trois variantes pour simplifier ce jeu de position si les joueurs n'arrivent pas à progresser », l'outil devient un accélérateur de travail redoutable.

Filtre de qualité : Questions que vous devez vous poser avant d'imprimer la fiche

Chaque fois que ChatGPT vous suggère une tâche ou une séance complète, ne la rangez pas directement dans votre dossier. Faites-la passer par ce filtre de quatre questions :

- Mes footballeurs comprennent-ils la tâche en moins d'une minute ? Si vous avez besoin de dix minutes d'explication au tableau pour qu'ils comprennent la rotation de l'exercice, la tâche ne convient pas au football des jeunes. Vous perdrez du temps de pratique motrice.
- L'exercice génère-t-il les répétitions que je recherche ? Si vous cherchez à travailler l'appel de rupture mais que dans la tâche les attaquants ne reçoivent qu'au pied, la proposition de l'IA est mal conçue.
- Est-elle adaptée à l'espace réel dont je dispose ? Beaucoup de tâches générées par l'IA exigent des dimensions absurdes ou une quantité de matériel dont la majorité des clubs modestes ne disposent pas.
- Ai-je prévu des modifications ? Si la tâche devient trop facile ou trop difficile, vous devez savoir quelle règle toucher (toucher l'espace, ajouter des touches, modifier le barème) sans avoir à consulter votre téléphone au milieu du terrain.

Le critère de l'entraîneur prime sur l'algorithme

Utiliser la technologie pour gagner du temps dans la rédaction des tâches ou pour chercher l'inspiration quand vous êtes bloqué est une décision intelligente. Déléguer la formation de vos footballeurs à un algorithme sans passer par le tamis de votre expérience est une irresponsabilité.

Dans les catégories de formation, des Prebenjamins aux Juveniles, les jeunes ne se souviennent pas de la fiche d'entraînement la mieux conçue ; ils se souviennent de l'entraîneur qui a su leur expliquer le pourquoi des choses, de celui qui a corrigé leur posture à temps et de celui qui a structuré la semaine pour que le samedi ils compétissent en sachant parfaitement ce qu'ils avaient à faire.

Utilisez l'Intelligence Artificielle comme un adjoint qui vous prépare le brouillon. Mais la signature, la méthodologie et la pédagogie au bord de la pelouse doivent toujours être les vôtres.

Source: Aprende Entrenando · Langue d'origine : espagnol aprendeentrenando.com

SUR LE TERRAIN

06 Méthodes

Guide des parents sur la force et la préparation physique

> **Pour les éducateurs** Utilisez son guide approximatif par étapes dans vos séances : jeux et mouvements au poids du corps avant 10 ans, schémas de base de 10 à 13 ans, et charge externe seulement une fois la technique solide.

Une fois que vous savez que le renforcement musculaire est sûr et bénéfique pour les jeunes athlètes, la question suivante est généralement : à quoi cela devrait-il ressembler concrètement pour mon enfant ?

Notre invité du podcast, Des Ryan, a consacré sa carrière au développement des jeunes athlètes. Il a été responsable de la médecine du sport et du développement athlétique à l'Arsenal Academy, responsable du renforcement musculaire et de la préparation physique au Connacht Rugby, et il est aujourd'hui directeur de l'encadrement et de la performance au Setanta College. Il a décrit le renforcement musculaire et la préparation physique comme une sorte de « champ de mines » pour les parents. Voici un guide pour vous aider à vous y retrouver.

Cela commence par l'activité, chaque jour

Avant toute chose, Des a souligné l'importance d'une activité régulière, à la fois structurée (entraînement, EPS, sport organisé) et non structurée (jeu, parties dans le parc, escalade, vélo).

Le jeu non structuré construit les fondations dont tout athlète a besoin : équilibre, coordination, agilité et confiance dans sa façon de bouger. Aucun programme de salle de sport ne peut le remplacer.

Des a aussi évoqué le débat plus large autour de la spécialisation précoce. Pratiquer une gamme de sports, surtout chez les jeunes, développe un éventail plus large d'habiletés motrices et réduit le risque de blessures de surutilisation liées à la répétition des mêmes mouvements encore et encore. Un bon renforcement musculaire et une bonne préparation physique doivent compléter le sport de votre enfant, et non remplacer la variété dont il a besoin.

Qu'est-ce qui convient à chaque étape ?

Chaque enfant est différent, et la maturité compte plus que l'âge. À titre indicatif :

Jeunes enfants (environ moins de 10 ans)

- beaucoup de jeu et une large gamme d'activités
- des mouvements au poids du corps intégrés aux jeux : ramper, grimper, sauter, atterrir, s'équilibrer
- le plaisir avant tout, sans séances formelles de « salle de sport » nécessaires.

Enfants plus âgés et début de l'adolescence (environ 10 à 13 ans)

- apprendre les schémas moteurs de base avec une bonne technique : squat, fente, poussée, tirage, charnière, gainage
- poids du corps, élastiques et ballons médicinaux légers
- un travail simple de vitesse, d'agilité et de saut et d'atterrissage.

Adolescents (environ 13 ans et plus, selon la maturité)

- ajouter progressivement une charge externe, comme des haltères, des kettlebells et des barres, une fois la technique solide
- un programme plus structuré, supervisé par un entraîneur qualifié
- un entraînement planifié en tenant compte de leur sport, de l'école et du repos.

Les poussées de croissance sont l'une des périodes les plus délicates pour les jeunes athlètes, et un point que Des a souligné à l'attention des parents et des entraîneurs. Pendant une croissance rapide, les os peuvent grandir plus vite que les muscles et les tendons ne s'adaptent, de sorte que les enfants peuvent :

- se sentir maladroits ou peu coordonnés
- avoir des douleurs aux genoux, aux talons ou au dos

- se fatiguer plus facilement
- être davantage exposés à certaines blessures.

Pendant ces périodes, les bons entraîneurs vont souvent :

- réduire le volume ou l'intensité de l'entraînement
- se concentrer davantage sur la technique, la mobilité et le contrôle
- surveiller de près la douleur ou les gênes
- s'assurer qu'il y a assez de repos, de sommeil et de nourriture.

Si votre enfant semble en difficulté pendant une poussée de croissance, informez son entraîneur. N'oubliez pas non plus que grandir et s'entraîner demande beaucoup d'énergie, alors assurez-vous qu'il mange assez.

L'un des messages les plus encourageants de Des est que l'amélioration de la vitesse et du mouvement est possible pour tout le monde. La vitesse n'est pas seulement quelque chose avec lequel on naît. Un bon encadrement peut améliorer l'efficacité avec laquelle les jeunes athlètes courent, accélèrent, changent de direction et atterrissent.

C'est une especially bonne nouvelle pour les enfants qui se développent tard et les plus petits, qui peuvent actuellement être en retard physiquement par rapport à leurs pairs mais peuvent acquérir des habiletés qui leur seront utiles une fois qu'ils auront rattrapé leur retard.

Des a parlé de l'importance des valeurs individuelles et de la discipline. Le renforcement musculaire et la préparation physique enseignent beaucoup aux jeunes au-delà du physique : être présent de façon régulière, travailler dur quand personne ne regarde, être patient avec les progrès et prendre la responsabilité de son propre développement. Ce sont des compétences pour la vie, pas seulement pour le sport.

À quoi ressemble un bon renforcement musculaire et une bonne préparation physique

- Un entraîneur qualifié. Idéalement avec une qualification ou une accréditation en renforcement musculaire et préparation physique, par exemple auprès de la UK Strength and Conditioning Association (UKSCA), ou une formation en science du sport ou de l'exercice ou en EPS.
- La technique d'abord. Beaucoup d'encadrement sur la façon de bien bouger avant d'ajouter de la charge.
- Une progression graduelle. Charge et difficulté augmentées lentement et raisonnablement.
- Une approche individuelle. Un entraînement qui tient compte de la croissance, de la maturité et de l'expérience de chaque enfant.
- Beaucoup de repos. Généralement 24 à 48 heures entre les séances plus difficiles, plus un bon sommeil.
- Du plaisir et de l'engagement. Surtout pour les jeunes enfants, cela doit ressembler à un jeu.

Si le club de votre enfant n'a pas d'entraîneur de renforcement musculaire et de préparation physique, son entraîneur sportif peut diriger les séances. C'est très bien, à condition qu'il comprenne les bases, reste simple et ne sorte pas de son domaine de compétence.

- des charges lourdes avant que la technique n'ait été apprise
- aucune supervision, ou une supervision non qualifiée
- le même programme pour chaque enfant, quel que soit son âge ou sa maturité
- des attitudes du type « pas de douleur, pas de gain », ou s'entraîner malgré la douleur
- la pression d'utiliser des compléments alimentaires
- beaucoup de séances supplémentaires en plus d'une semaine sportive déjà bien chargée.
- Qui supervisera, et quelles sont ses qualifications ?
- Comment enseignez-vous la technique ?
- Comment adaptez-vous l'entraînement pour les plus jeunes enfants, ou pendant les poussées de croissance ?
- Comment cela s'articule-t-il avec les autres entraînements et matchs de mon enfant ?
- Comment suivrez-vous les progrès, et comment m'informerez-vous en cas d'inquiétude ?

Le renforcement et la préparation physique ne doivent pas devenir une pression supplémentaire dans une semaine déjà bien chargée. Des séances courtes et régulières, parfois intégrées à un échauffement ou à un entraînement d'équipe, suffisent souvent. Surveillez la charge globale de votre enfant entre le sport, l'école et les autres activités, et protégez ses jours de repos.

- Gardez les enfants actifs chaque jour, avec beaucoup de jeu en plus du sport.
- Encouragez une variété de sports, surtout chez les plus jeunes.
- Adaptez l'entraînement à la maturité, pas seulement à l'âge.
- Redoublez de prudence pendant les poussées de croissance.
- Rappelez-vous que chacun peut améliorer sa vitesse et ses déplacements.
- Recherchez un entraîneur qualifié et une approche axée d'abord sur la technique.
- Protégez le repos, le sommeil et l'alimentation.
- Gardez le plaisir, et faites-en une partie d'une semaine équilibrée.

Source: Working with Parents in Sport · Langue d'origine : anglais parentsinsport.co.uk

RECHERCHE ET DONNÉES

07 Recherche

Bulletin de notes de la petite enfance de ParticipACTION : les jeunes enfants développent-ils la littératie physique ?

> **Pour les éducateurs** Si vous animez des séances parent-enfant ou de maternelle, le chiffre de 41 % de participation et l'appel du rapport au jeu dirigé par l'enfant et aux habiletés motrices de base vous donnent des arguments pour garder des séances ludiques plutôt que spécifiques à un sport.

Le 20 octobre, ParticipACTION a publié le Bulletin ParticipACTION 2026 sur l'activité physique des jeunes enfants, le premier bulletin du pays entièrement consacré aux enfants de la naissance à 4 ans.[1] Le constat principal est encourageant : deux tiers (67 %) des jeunes enfants respectent la recommandation d'activité physique des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les jeunes enfants, et la plupart dorment suffisamment.

Mais seulement 25 % respectent les trois recommandations en même temps, soit l'activité physique, le temps d'écran et le sommeil. Cet indicateur a obtenu un D-. Chez les tout-petits, il est de 15 %.

Ainsi, la plupart des jeunes enfants respectent les recommandations d'activité physique et de sommeil. Le temps d'écran constitue la principale lacune : moins de la moitié respectent cette recommandation, et un enfant doit respecter les trois pour compter dans les 25 %.

Les quatre notes les plus basses

- Comportements liés au mouvement sur 24 heures : D- (25 %)
- Transport actif : D+ (37 %)
- Activité physique structurée : C- (41 %)
- Temps d'écran sédentaire : C (48 %)

Chacun de ces éléments dépend de décisions adultes : comment les enfants se déplacent, s'ils sont inscrits à des programmes et combien de temps d'écran est permis.

Ce que dit le rapport sur la littératie physique

Le bulletin mesure les comportements liés au mouvement, pas la littératie physique. Mais il nomme la littératie physique dans ses recommandations, appelant les éducateurs et les parents à disposer des connaissances, des ressources et du soutien nécessaires pour la favoriser chez les jeunes enfants afin qu'ils restent actifs au-delà des premières années.

La littératie physique est « la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie. » Le mouvement est le moyen par lequel les jeunes enfants la développent, mais tous les mouvements ne la développent pas également. Courir dans la même cour arrière totalise des minutes. Offrir des occasions de mouvement variées comme lancer, attraper, grimper, nager et s'équilibrer dans différents environnements développe une base large d'habiletés motrices fondamentales. Comme l'explique Développer la littératie physique : pour une nouvelle norme chez tous les Canadiens, la littératie physique doit être développée ; elle n'émerge pas simplement au fur et à mesure que les enfants grandissent.

Même les enfants très actifs peuvent la manquer. Mariane Parent a compétitionné à l'international en patinage synchronisé, pourtant, adulte, elle a peur des balles.

Dans Développement à long terme dans le sport et l'activité physique (DLT), la période de la naissance à environ six ans correspond à l'étape Début actif, la première de trois étapes fondamentales, suivies de S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner.[2] Début actif préconise le mouvement quotidien sur terre, dans l'eau, sur la glace et la neige, et dans les airs ; surtout du jeu dirigé par l'enfant ; facilité par des adultes formés et des occasions sécuritaires d'explorer les risques et les limites. Les enseignants, entraîneurs et instructeurs qui accueillent les enfants à cinq ou six ans héritent des lacunes que laissent les premières années.

Ce que cela signifie

Les milieux obtiennent de bons résultats en matière de jeu actif. La lacune concerne la formation.

- L'éducation de la petite enfance a obtenu un B+, et 89 % des milieux offrent au moins 120 minutes de jeu actif par jour.
- Presque tous les établissements (97 %) ont une politique écrite sur le mouvement, mais seulement 53 % offrent ou facilitent du perfectionnement professionnel sur l'activité physique, le comportement sédentaire ou le sommeil, et seulement 55 % des éducateurs déclarent avoir reçu une formation initiale dans ces domaines.
- Seulement 61 % des milieux ont une politique écrite d'absence d'écran. Le rapport recommande des services de garde sans écran.
- Le rapport recommande d'intégrer la littératie physique et les habiletés motrices fondamentales dans la formation des éducateurs, avec une formation pendant les heures rémunérées et un mentorat continu.

Pour le sport, les loisirs et les programmes communautaires

L'activité physique structurée, comme les cours de natation, la gymnastique parent-enfant et les cours de danse, a obtenu un C- (41 %).

- La participation augmente avec l'âge : 24 % des nourrissons, 36 % des tout-petits et 63 % des enfants d'âge préscolaire y prennent part.
- Les enfants de ménages à faible revenu sont bien moins susceptibles d'y prendre part que ceux de ménages à revenu élevé (31 % contre 52 %). Deux des trois sources de données qui ont examiné la question ont aussi constaté une participation plus faible chez les enfants dont les parents sont nés à l'extérieur du Canada.
- Le rapport recommande des programmes gratuits, à faible coût et sans inscription, ainsi que des programmes familiaux ciblant les habiletés motrices.
- Les programmes pour ce groupe d'âge devraient suivre Début actif : surtout du jeu dirigé par l'enfant, des environnements variés et les habiletés motrices fondamentales avant les habiletés propres à un sport.

En pratique : en 2021, le district de Sicamous, en Colombie-Britannique, soutenu par PLAY Shuswap, un groupe de travail local sur la littératie physique, a ouvert le Little Bear's Childcare Centre. Il s'agissait de la première garderie de la ville, conçue en pensant à la littératie physique et avec des heures en soirée pour les familles travaillant selon des horaires irréguliers.

- Seulement 22 % des communautés ont une stratégie formelle pour l'activité physique et le sport.
- Chaque province et territoire mentionne le jeu extérieur quotidien dans sa législation sur les services de garde, mais seulement quatre mentionnent formellement l'activité physique.
- Seule la C.-B. fait référence aux Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans dans sa législation sur les services de garde.

3 questions à vous poser sur votre programme pour la petite enfance

1. Notre temps de jeu actif développe-t-il des habiletés, ou ne fait-il que remplir des minutes ? Examinez une journée type et demandez-vous quelles habiletés motrices les enfants ont réellement pratiquées.
2. Toutes les personnes qui appliquent notre politique en matière de mouvement ont-elles été formées à ce sujet ? Une politique écrite ne fonctionne que si le personnel comprend pourquoi elle dit ce qu'elle dit.
3. Quelles familles ne sont pas présentes, et qu'est-ce qui les en empêche ? Vérifiez les coûts, l'inscription, les horaires et la langue. À Sicamous, des heures en soirée ont été prévues dès le départ.

Alors, les jeunes enfants développent-ils leur littératie physique ?

Le rapport ne répond pas directement à cette question. Son indicateur le plus proche est le développement moteur : 80 % des jeunes enfants atteignent les jalons de motricité globale et fine propres à leur âge. Mais ces jalons proviennent d'un outil de dépistage des troubles neurodéveloppementaux ; ils montrent donc que la plupart des enfants ne sont pas à risque, et non qu'ils développent un large éventail d'habiletés motrices.

Ce que le rapport montre, c'est que la plupart des jeunes enfants atteignent la recommandation en matière d'activité physique, et que le fait que cette activité développe ou non la littératie physique dépend énormément des adultes qui les entourent.

« La plupart des milieux de garde au Canada ont des politiques en matière de mouvement en place. Ce qui manque, c'est la formation. Seulement environ la moitié du personnel en éducation de la petite enfance déclare avoir reçu une formation initiale en activité physique, en comportement sédentaire ou en sommeil, et moins de la moitié des programmes postsecondaires offrent un cours axé sur le jeu actif. Nous ne pouvons pas nous attendre à ce que chaque programme développe la littératie physique des enfants sans cette base », a déclaré Drew Mitchell, chef de la direction de Sport for Life.

Notes

[1] ParticipACTION, Un bon départ pour les tout-petits du Canada : grandissons à partir d'ici. Le Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION 2026 (Toronto : ParticipACTION, 2026), https://www.participaction.com/eyrc.

[2] Colin Higgs et al., Développement à long terme dans le sport et l'activité physique 3.0 (Victoria : Sport for Life Society, 2019).

[3] Kabir Hosein et Richard Way, Parcours de développement à long terme dans le sport et l'activité physique pour les nouveaux arrivants au Canada (Victoria : Sport for Life Society, 2025).

Les informations proviennent du Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION 2026, avec l'autorisation de ParticipACTION.

Source: Sport for Life · Langue d'origine : anglais sportforlife.ca

POINTS DE VUE ET SECTEUR

08 Politiques et clubs

The Equal Sport Project unit le sport au Royaume-Uni

> **Pour les éducateurs** Si votre club a des équipes féminines, les engagements sur l'accès scolaire et les installations vous donnent un cadre à présenter aux parents et aux partenaires locaux lorsque vous demandez du temps de terrain et des financements.

Le projet Equal Sport unit le sport derrière cinq ambitions communes pour l'égalité

De grandes organisations sportives et des personnalités de premier plan de l'ensemble du monde du sport se sont aujourd'hui unies derrière un engagement intersectoriel sans précédent pour faire du Royaume-Uni la leading nation mondiale du sport pour les femmes et les filles.

Le projet Equal Sport unit le sport au Royaume-Uni derrière cinq ambitions communes afin d'accélérer les progrès vers l'égalité entre les femmes et les hommes dans le sport, des centres de loisirs locaux aux plus grands stades, et des terrains de football des jeunes aux conseils d'administration.

De grandes organisations sportives de tous les secteurs du paysage sportif britannique, dont The FA, RFU, Youth Sport Trust, England Netball, UK Sport, LTA, Women's Sport Trust, Women in Sport, Team GB et Sport England, ont publié des engagements précis pour agir et contribuer à la réalisation de ces ambitions, tandis que des marques et des diffuseurs figurent également parmi les organisations qui apportent leur soutien.

Le reste de l'industrie est également invité à apporter son soutien et ses engagements, alors que le projet semble prendre de l'ampleur dans les mois et les années à venir.

Le lancement du projet intervient à un moment où la dynamique du sport féminin n'a jamais été aussi forte : la participation progresse, les audiences augmentent et les investissements s'accélèrent.

Mais il reconnaît aussi que les progrès restent très inégaux et que des inégalités importantes subsistent dans tous les domaines du système sportif, du sport communautaire et scolaire jusqu'aux plus hauts niveaux.

Une étude publiée plus tôt cette année par Sporting Insights a révélé que moins de 1 % des femmes travaillant dans le sport estiment que l'égalité entre les femmes et les hommes a été atteinte dans l'ensemble de l'industrie, tandis que plus de la moitié pensent être moins payées que les hommes pour exercer le même rôle.

Le sport féminin continue également de recevoir une part disproportionnellement faible de la couverture médiatique, représentant environ 9 % de la couverture sportive sur les chaînes principales et 8 % de la couverture sportive en première partie de soirée. Par ailleurs, les attitudes genrées s'accentuent : 41 % des garçons estiment que certains sports sont réservés aux garçons, et près des deux tiers (64 %) des filles souhaitent être plus actives ; la confiance en soi, l'image corporelle, l'inégalité des installations et les stéréotypes de genre continuent de faire obstacle à la participation.

Ces obstacles se reflètent dans un écart persistant entre les genres en matière d'activité physique, avec moins de la moitié (46 %) des filles actives contre plus de la moitié (52 %) des garçons. Pour les adultes en Angleterre, un écart tenace d'activité entre les genres persiste, avec un demi-million de femmes actives de moins que d'hommes, selon les données Active Lives les plus récentes de Sport England.

Tout en reconnaissant qu'il existe déjà une multitude de priorités dans le secteur, le projet Equal Sport a identifié cinq domaines précis où un leadership, des investissements et des actions collectifs auront le plus grand impact, et appelle l'ensemble du système à s'y aligner.

Il s'agit de :

- L'égalité d'accès au sport pour les filles à l'école
- L'égalité de pertinence, de portée et de revenus pour le sport féminin
- Une égalité des effectifs dans l'ensemble du sport
- Des structures de gouvernance repensées pour l'égalité
- L'égalité d'accès aux installations sportives

Ce projet est un appel à l'action.

Parmi les autres organisations qui se sont aujourd'hui engagées à agir par le biais du projet figurent le Brighton & Hove Albion Football Club, la Women's Super League, British Rowing, l'Association of School and College Leaders et la National Association of Head Teachers.

Toute organisation intéressée par l'avenir du sport féminin au Royaume-Uni est invitée à rejoindre le projet Equal Sport et à prendre un engagement mesurable en faveur d'au moins l'une des cinq ambitions au cours des deux prochaines années.

Les organisations à l'origine du projet estiment que le Royaume-Uni est mieux placé que toute autre nation pour mener la prochaine ère du sport féminin.

La réussite des athlètes et des équipes d'élite, la demande croissante du public et la confiance commerciale grandissante ont créé une fenêtre d'opportunité que peu de pays peuvent égaler.

Ce n'est qu'en agissant dès maintenant, dans l'ensemble du secteur, que l'opportunité qui s'offre au Royaume-Uni pourra être saisie.

La croissance rapide du sport féminin représente l'une des plus importantes opportunités économiques, sociales et de réputation encore inexploitées du Royaume-Uni. La croissance des audiences, des investissements, de la participation, des événements et de l'innovation crée de nouveaux marchés, emplois et opportunités dans tout le secteur.

En s'imposant comme la leading nation mondiale du sport pour les femmes et les filles, le Royaume-Uni peut renforcer sa position de destination mondiale pour les événements sportifs, les médias, les talents et les investissements.

Au-delà des bénéfices économiques, un meilleur accès au sport peut contribuer à améliorer la santé, le bien-être, la confiance en soi et les liens sociaux des femmes et des filles dans tout le pays, en contribuant à offrir les opportunités de changement de vie que le sport peut donner aux femmes et aux filles dans tout le pays.

Sue Day, directrice du football féminin à la FA, a déclaré : « C'est un moment tellement enthousiasmant pour le sport féminin. Il y a une véritable dynamique, une conviction et une ambition dans tout le paysage sportif, et en travaillant collectivement, nous avons l'occasion de transformer cela en un changement durable pour les femmes et les filles partout.

« Le football dispose d'une plateforme énorme et de la responsabilité d'utiliser son influence pour faire progresser tout le secteur : élargir les opportunités, développer les publics et les investissements, et aider le sport féminin dans son ensemble à aller de force en force. Avec la perspective d'accueillir la Coupe du monde féminine de la FIFA en 2035 à l'horizon, nous avons une occasion unique d'inspirer la prochaine génération et de créer un héritage qui peut transformer non seulement le football, mais tout le sport féminin. »

La baronne Sue Campbell, présidente d'England Netball, a ajouté : « Le sport féminin a atteint un moment décisif. Nous avons vu des progrès extraordinaires au cours de la dernière décennie, mais nous savons que l'égalité ne se fera pas par hasard. Elle exige du leadership, de l'ambition et la volonté de repenser le système afin que les femmes et les filles soient prises en compte dès le départ, et non comme une réflexion après coup. L'Equal Sport Project ne se limite pas à reconnaître le défi ; il s'agit de s'engager ensemble à agir. Si nous réussissons, le Royaume-Uni pourra devenir le meilleur endroit au monde où chaque femme et chaque fille peut jouer, concourir, entraîner, diriger et s'épanouir dans le sport. »

Sally Munday, directrice générale de UK Sport, a déclaré : « Le Royaume-Uni a montré ce qui est possible lorsque nous investissons dans le sport féminin et pour les filles. Nos athlètes et nos équipes inspirent des millions de personnes, les publics grandissent, et le sport féminin est devenu l'une des opportunités les plus enthousiasmantes du paysage sportif mondial. Mais nous ne pouvons pas rester immobiles. Bien que beaucoup ait été accompli, et malgré ce que certains peuvent dire, le chemin vers l'égalité dans le sport est loin d'être terminé. Si nous voulons que le Royaume-Uni devienne la première nation mondiale pour le sport féminin et pour les filles, nous devons continuer à travailler ensemble dans tout le système. L'Equal Sport Project est un engagement collectif important pour nous assurer de bâtir sur nos forces, de remettre en question les obstacles qui subsistent et de créer un changement durable pour les générations futures. »

Simon Hayes, directeur général de Sport England, a commenté : « Bien que nous ayons fait de réels progrès, trop de filles et de femmes rencontrent encore des obstacles qui les empêchent de pratiquer un sport, de continuer à le pratiquer et d'atteindre leur plein potentiel.

« Nous sommes ravis de faire partie de l'Equal Sport Project et d'aider à transformer son ambition en action. Aucune organisation ne peut résoudre seule ces défis, et cela doit être un effort collectif.

« En nous rassemblant autour de cinq priorités communes, nous pouvons créer un système sportif plus juste, plus inclusif et meilleur pour toutes les femmes et toutes les filles. »

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