

# COACH

101



numéro

15

FÉVRIER 2012

# LE TRAVAIL PAR ATELIER

## POUR LES U5 À U8

**COMMENT ENTRAÎNER DE FAÇON OPTIMALE AVEC PEU DE RESSOURCE HUMAINE ?  
COMMENT CRÉER UNE « DYNAMIQUE » DE CLUB DANS UNE MÊME CATÉGORIE D'ÂGE ?**

### LE TRAVAIL PAR ATELIER

#### LES AVANTAGES

- Les séances réunissent **TOUS** les joueurs du club et d'une même catégorie sur un même site
- Tous les joueurs reçoivent la même qualité de formation
- Tous les joueurs sont « observés » de la même façon par l'éducateur responsable
- Les séances fonctionnent indépendamment du nombre de joueurs (dans l'exemple de 8 à 64 joueurs !)
- Les entraînements par atelier peuvent être répétés séances après séances sans créer de lassitude
- Moyennant une adaptation, le travail par atelier peut être utilisé pour toutes les catégories (incluant les séniors)
- L'absence d'un accompagnateur n'est pas un problème insurmontable
- Les séances peuvent s'adapter à pratiquement tous les environnements
- Le matériel est placé à l'avance pour l'ensemble des groupes (et d'autres catégorie d'âges)

#### LES BESOINS

- Nécessite une rencontre préalable entre l'éducateur responsable et les accompagnateurs
- Nécessite l'implémentation d'une vision « club »

### L'OUTIL IDÉAL : 4 VS 4

La progression vers le 4 vs 4 (+gardien) s'établit selon la progression ci-dessous :

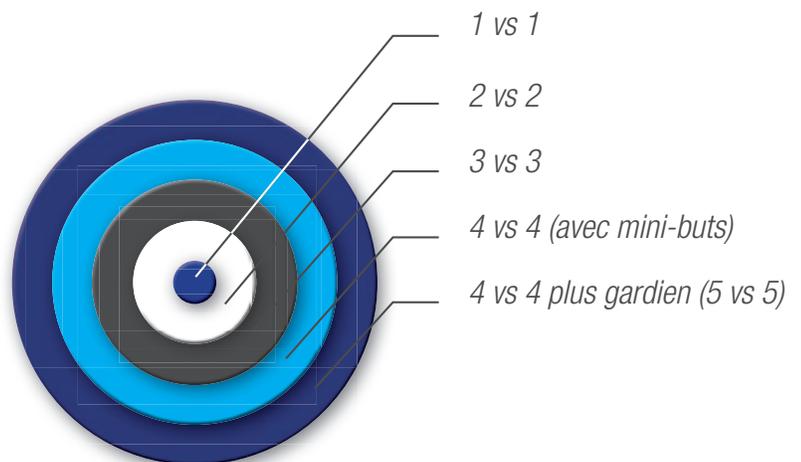
*Cette progression est basée sur le travail par atelier  
(document spécifique disponible dès 2011)*

#### DE U4 À U5

Le jeu contribue au mieux-être des enfants. L'accueil dans son nouvel environnement est primordial ! Les parents accompagnent leurs enfants. L'enseignement porte sur les fondements du mouvement. À ce stade, l'objectif est de commencer à bouger.

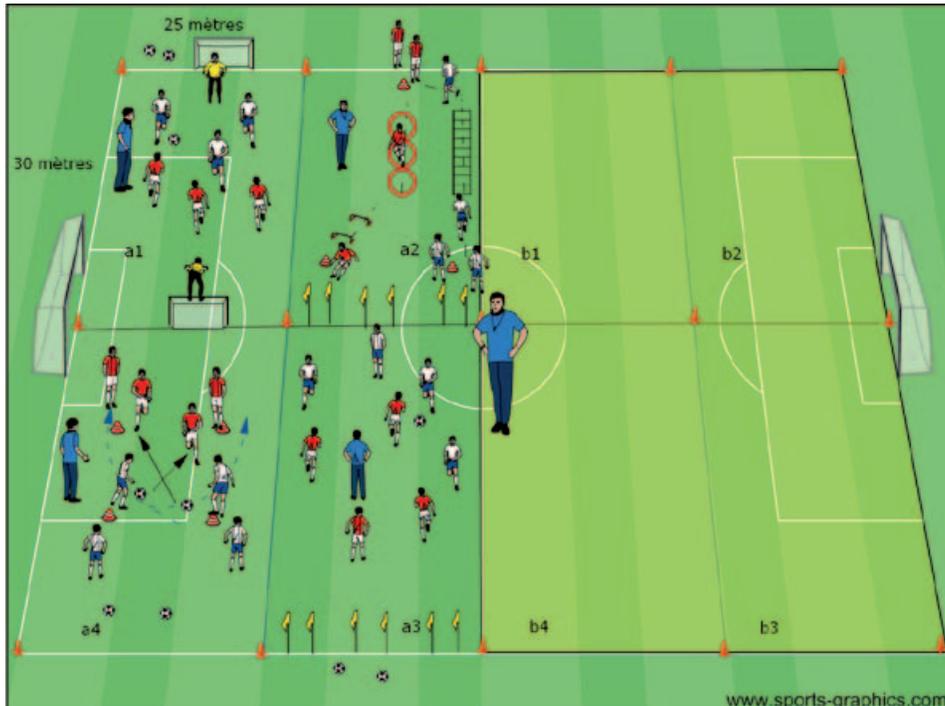
#### DE U6 À U8

L'éveil et l'initiation au soccer sont recherchés. L'environnement crée un apprentissage stimulant où l'atmosphère est liée au plaisir et à la liberté de bouger.



# EXEMPLE

**64 joueurs = 8 ateliers x 8 joueurs**



## ATELIER A1 ET B1

Forme de match  
4 vs 4 avec gardien de but

## ATELIER A2 ET B2

Exercice analytique  
Circuit de coordination

## ATELIER A3 ET B3

Forme de match  
4 vs 4 sans gardien de but

## ATELIER A4 ET B4

Exercice analytique  
Passer - bouger

## ORGANISATIONS ET MATÉRIELS

- 1 éducateur et 8 accompagnateurs
- Des dossards, des cônes, des ballons
- Durée (50 à 70 mins.)
- 10 mins. d'échauffement sur la plateau de départ
- 10 mins. de travail sur atelier
- 5 mins. de permutation sur l'atelier suivant (tourner sens aiguille d'une montre), hydratation et/ou repos
- 10 mins. de travail sur atelier
- 5 mins. de permutation sur l'atelier suivant (tourner sens aiguille d'une montre), hydratation et/ou repos
- 10 mins. de travail sur atelier
- 5 mins. de permutation sur l'atelier suivant (tourner sens aiguille d'une montre), hydratation et/ou repos
- 10 mins. de travail sur atelier
- 5 mins. pour le retour au calme

## SÉCURITÉ

1. Le banc des joueurs doit être à au moins 1,5 m de la surface de jeu.
2. La surface du terrain et le dégagement autour de la surface doivent être exempts de rugosité ou de tout objet non nécessaire.
3. Un entraînement ne doit pas se tenir sur un terrain ou dans des conditions qui représentent un danger pour la sécurité des participants.
4. Le terrain doit être pourvu d'un dégagement d'au moins 2 m le long des lignes de touche et d'au moins 4 m derrière les lignes de but.
5. Les buts doivent être solidement fixés au sol et ne doivent comporter aucun élément pouvant accrocher ou couper.

.....  
**VÉRIFIER L'EXISTENCE D'UN PLAN D'URGENCE.  
UNE TROUSSE DE PREMIERS SOINS DOIT ÊTRE  
DISPONIBLE.**

## CODE DE L'ESPRIT SPORTIF QUÉBÉCOIS

### PARENT

- Je ne forcerai pas mon enfant à prendre part à des activités sportives.
- Je me rappellerai que mon enfant fait du sport pour son propre plaisir, et non pour le mien.
- J'encouragerai mon enfant à respecter les règles et à résoudre les conflits sans agressivité ni violence.
- J'enseignerai à mon enfant qu'il est aussi important de donner le meilleur de soi-même que de gagner, de sorte qu'il ne sera jamais déçu par le résultat d'un match ou d'une manifestation sportive.
- Je donnerai chaque fois à mon enfant le sentiment qu'il est un gagnant et le félicitant pour sa sportivité et sa persévérance.
- Je ne ridiculiserai jamais ni n'agresserai verbalement mon enfant parce qu'il a commis une erreur ou perdu une compétition.
- Je ne mettrai jamais en doute le jugement ou l'honnêteté des officiels en public.
- J'appuierai tout effort visant à supprimer la violence verbale et physique dans les activités sportives destinées aux enfants.
- Je respecterai les entraîneurs bénévoles qui donnent de leur temps pour offrir des activités sportives à mon enfant et je leur témoignerai de la gratitude.

### JOUEUR

- Je respecte les lois du jeu, je ne cherche pas à tricher en employant des moyens illicites ;
- Je respecte les personnes qui s'occupent de moi :  
mes parents, mon entraîneur, mon gérant, mes partenaires...
- Je respecte les équipements qui sont mis à ma disposition :  
les balles, les dossards, les vestiaires...
- Je respecte les arbitres, je comprends qu'ils peuvent avoir le droit de se tromper mais je ne doute jamais de leur honnêteté et intégrité ;
- Je respecte et je reconnais la qualité de l'adversaire, dans la victoire comme dans la défaite ;
- Je respecte les « couleurs » de mon équipe (club, école, province, pays) ;
- Je respecte mon sport et les valeurs qu'il transmet !

### MAIS LA PRATIQUE DU SOCCER ME PERMETTRA ÉGALEMENT DE MIEUX ME RESPECTER ET AINSI D'AMÉLIORER

- Mon développement personnel comme sportif mais également comme citoyen québécois ;
- Mon estime de moi ;
- Ma confiance en moi ;
- Mes aptitudes sociales ;
- Mon intégration sociale ;
- Ma connaissance de la « démocratie »

## SOCCER À 4 : FORMATS DE COMPÉTITION POUR U6, U7 ET U8 ORGANISATION DE CLASSE « LOCAL » ET SI POSSIBLE CENTRALISÉ

ÂGES	GARDIEN	NBRE. MAXI. DE JOUEURS PAR ÉQUIPE	ARBITRE	ÉDUCATEUR SUR TERRAIN	CLASSEMENT
U6	Non	8	Non	Oui	Non
U7	Oui	8	Non	Oui	Non
U8	Oui	8	Facultatif	Facultatif	Non
ÂGES	DURÉE DE JEU	TAILLE DU BALLON	LARG. TERRAIN	LONG. TERRAIN	DIMENSION MAXI. DES BUTS
U6	4*10	3-4	20-25	35-45	Cônes
U7	4*12	3-4	20-25	35-45	1.52*2.44
U8	4*12	3-4	20-25	35-45	1.52*2.44

**IL N'Y A PAS DE FORMAT DE COMPÉTITION U4 ET U5!**

# annoncez

## dans le **COACH** 101

Le « **Coach 101** », un document de formation pour les entraîneurs québécois de soccer produit en collaboration avec le magazine français « Vestiaire » qui est publié sur le site web de la Fédération de soccer du Québec depuis mai 2011. Il est publié deux fois par mois et le lien est envoyé à tous les entraîneurs québécois. Il est disponible en format électronique uniquement et il est présentement envoyé à près de 11 500 entraîneurs et consulté à chaque édition par plus de 6 000 entraîneurs.

En 2012, il sera acheminé à beaucoup plus d'entraîneurs, soit près de **25 000** car ceux-ci devront obligatoirement fournir une adresse courriel lors de leurs inscriptions.

Les entreprises intéressées à y acheter un espace publicitaire sont invitées à nous en faire part.

### FORMAT

1  
page

**500 \$**

PAR PARUTION

Format : 7,69 X 10,83 pouce  
Résolution : 72 dpi  
Mode : RVB  
Mode d'enregistrement :  
.JPEG, .EPS, .TIF, .PDF

### FORMAT

1/2  
page

**300 \$**

PAR PARUTION

Format : 7,69 X 5 pouce  
Résolution : 72 dpi  
Mode : RVB  
Mode d'enregistrement :  
.JPEG, .EPS, .TIF, .PDF

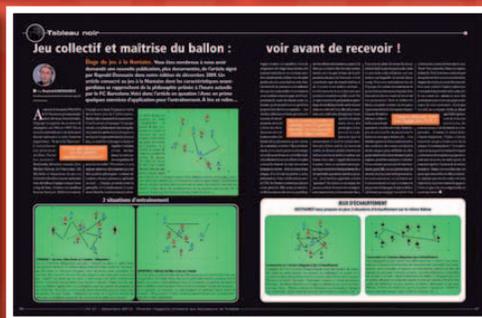
# LA REVUE DES TECHNICIENS

WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM



## Tous les mois, **VESTIAIRES** c'est :

- Des conseils d'experts de l'entraînement, du management, de la préparation physique, des métiers de santé...
- Des exercices pratiques, une séance à archiver...
- Des intervenants prestigieux (Christian Gourcuff, Jacques Crevoisier, Jean Fernandez, Raynald Denoueix, etc...)
- Des témoignages d'acteurs du foot amateur



**uniquement sur abonnement**



**Gérard Houllier**  
"Enfin un mensuel pour tous les entraîneurs"



**Jacques Crevoisier**  
"Un magazine en tout point remarquable"



**Jean-Marc Furlan**  
"Agréable à lire et très riche dans son contenu"



**Jean Fernandez**  
"Ma lecture préférée sur le football"



**Elie Baup**  
"Un véritable outil pour les éducateurs"



**Raynald Denoueix**  
"Je me régale tous les mois en le lisant !"



**Christian Gourcuff**  
"Je me félicite qu'une telle revue ait vu le jour"