

COACH

101



numéro

06

AOÛT 2011

**EXTRAIT DE
VESTIAIRES**

1er MAGAZINE
CONSACRÉ AUX
ÉDUCATEURS

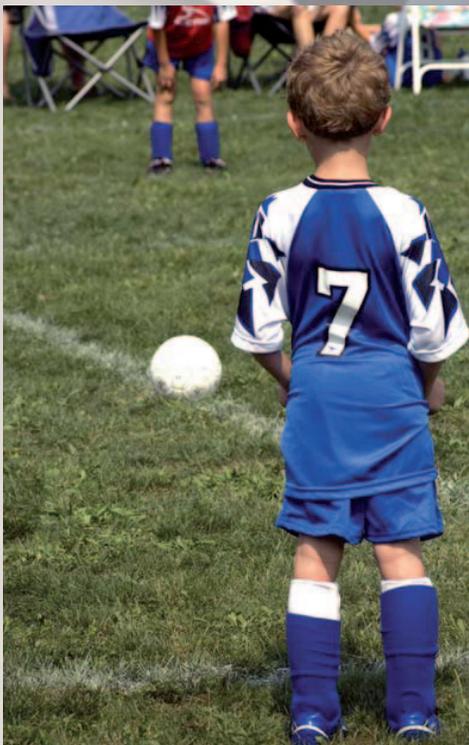
POUR S'ABONNER :
WWW.VESTIAIRES-
MAGAZINE.COM

FICHE DE RÉVISION

Le développement psychomoteur chez l'enfant

Indispensable. L'entraînement du 6-12 ans doit tenir compte de ses caractéristiques motrices, à un âge où sa capacité d'apprentissage est à son apogée.

"Il rate tout le temps son contrôle...il ne lève jamais la tête...il n'a pas fait le bon choix, etc...". Chaque week-end, les abords du terrain regorgent de commentaires souvent en décalage avec les ressources dont dispose un jeune apprenti. Afin d'éviter ces réactions inadaptées, l'éducateur doit se poser les bonnes questions : quelles sont les caractéristiques motrices d'un joueur en école de foot ? Il s'agit d'un enfant qui centre son regard sur le ballon, qui éprouve natu-



futures de l'enfant ! C'est pourquoi l'éducateur doit opter impérativement pour des contenus d'entraînement adaptés (voir encadré). Il s'agit de concevoir la psychomotricité comme la pierre angulaire du travail d'éveil. La

Pour des gestes moins coûteux et plus efficaces

stimulation des différents sens (proprioceptifs, visuels, tactiles, auditifs) est essentielle. Un pré requis indispensable au travail d'initiation spécifique au football. La construction d'un socle pour tendre vers des gestes moins coûteux, plus propres, plus efficaces, mieux dosés et régulés. On sait par exemple que le travail de coordination, à réaliser dès le plus jeune âge, est directement lié aux futures qualités de vitesse. Ainsi, avec la "psychomot", on vise à exploiter au mieux les "fenêtres d'opportunité" qu'offre les étapes de l'évolution de l'enfant. Ce qui nous ramène invariablement à ce rappel à l'ordre d'Édouard Claparède (célèbre médecin et psychologue du début du siècle), qui garnit aujourd'hui les contenus de formation : "l'enfant n'est pas un adulte en miniature". n

Se poser les bonnes questions

rellement des difficultés à réaliser un geste technique, qui vit la gestion de l'espace et du temps de manière oppressante du fait du nombre d'informations à capter (terrain, environnement, ballon, partenaire, adversaire). Son aptitude à exploiter ces informations (en nombre et en vitesse) est dépendante de son degré "d'éveil", soit d'un bon développement psychomoteur. C'est entre 6 et 12 ans que l'on va privilégier ce travail de psychomotri-

cité. À cet âge-là, la capacité d'apprentissage de l'enfant est à son maximum. Le manque de stimulation du Système Nerveux Central durant cette période "clé" limitera les possibilités fonctionnelles

Par
Nicolas Mayer



Titulaire du DEF,
Master 2 pro STAPS,
Éducateur au RC
Strasbourg

Comment le travailler ?

- **Des gestes moteurs spontanés** : jeux avec et sans ballon. Se tourner et se retourner, se relever, changer de direction, sauter, s'orienter, avancer et reculer.
- **Équilibre statique et dynamiques** : jeux du flamant rose, yeux ouverts, fermés, sol stable ou instable (pour le statique). Jeu du tiré-poussé par deux, conduite d'une balle de rugby par exemple (pour le dynamique)
- **Un travail de réactivité** : vitesse courte (2 à 5 m) en variant la forme des signaux (visuels, auditifs, tactiles) et des départs.
- **Dissociation segmentaire** : jambe droite-gauche (talons-fesse), haut-bas du corps (jongler + faire des cercles de bras).
- **Travail postural de tonicité** : associé à des exercices proprioceptifs avec ballon (type Coerver : dérouler son pied sur le ballon, développer les capteurs podaux)
- **Jeux d'éveil et d'opposition** : exemple du jeu des "Déménageurs" où, en conduite de balle, il faut démenager les balles de tennis dans son camp.
- **Exercices axés sur le rythme** : vite/lent/vite, intégration de la musique, etc..
- **Fréquence et maîtrise des appuis** : lattes, échelles de rythme, travail de fréquence-coordination de bras.

Enfin...

LA

**solution biologique
qui élimine les odeurs
des équipements sportifs!**



Finally...

THE

**biological solution that
eliminates odours from
sports equipments!**

SOLUTIONS
ENVIRO
Plus



**La solution biologique qui
élimine les odeurs
des équipements sportifs!**

Grâce à sa formulation contenant des bactéries non pathogènes, **SOLU-ODEUR EXTRA** élimine véritablement les mauvaises odeurs en décomposant et digérant l'accumulation des matières organiques causée par la sueur. Il devient rapidement le meilleur ami des sportifs!

**The biological solution that eliminates
odours from sports equipments!**

Thanks to its formulation containing non-pathogenic bacteria, **SOLU-ODOUR EXTRA** truly eliminates odours by breaking down and digesting the accumulation of organic matter caused by sweat. It will quickly become the best friend of sportsmen!



www.solutionsenviropius.com

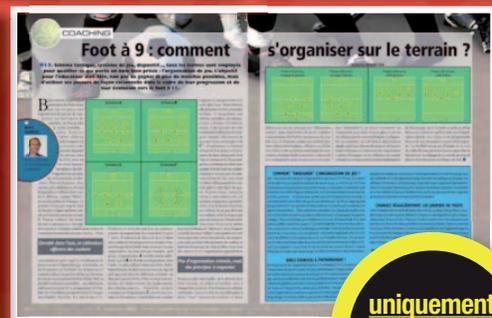
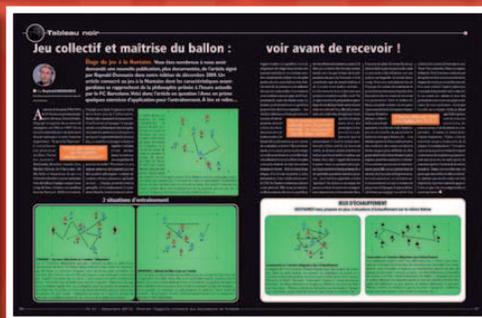
LA REVUE DES TECHNICIENS

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"