



**Association Régionale de Soccer de Québec**

## **LE GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR**

**Tout pour réussir sa saison**



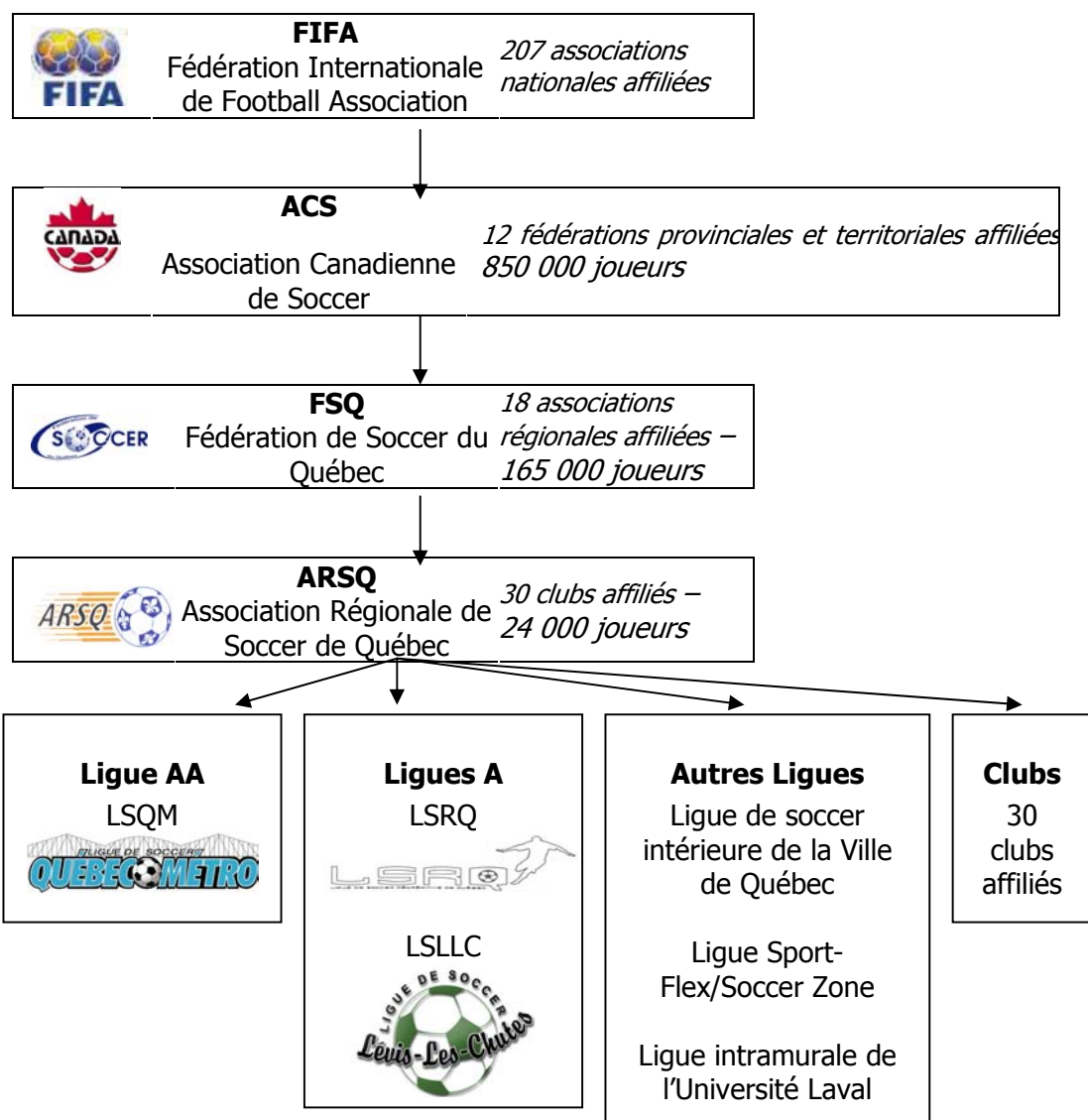
## TABLE DES MATIÈRES

<b>Organisation du soccer .....</b>	<b>2</b>
<b>Réforme des compétitions : un aperçu .....</b>	<b>3</b>
<b>Pourquoi écrire ce guide ? .....</b>	<b>4</b>
<i>Pertinence .....</i>	<i>4</i>
<i>Objectifs.....</i>	<i>4</i>
<b>L'entraîneur .....</b>	<b>5</b>
<i>Principes généraux .....</i>	<i>5</i>
<i>Rôles de l'entraîneur : enseignant, leader et conseiller.....</i>	<i>5</i>
<i>La formation .....</i>	<i>6</i>
<i>PTS.....</i>	<i>7</i>
<b>La planification d'une saison .....</b>	<b>7</b>
<i>Philosophie de l'entraîneur .....</i>	<i>7</i>
<i>Fonctionnement intra-équipe : gestion humaine et autres.....</i>	<i>7</i>
<i>Programmation de la saison .....</i>	<i>8</i>
<i>Calendrier-type .....</i>	<i>9</i>
<i>Réunion d'équipe.....</i>	<i>9</i>
<b>Les priorités de développement du joueur .....</b>	<b>10</b>
<b>L'entraînement .....</b>	<b>11</b>
<i>Planifier.....</i>	<i>11</i>
<i>Diriger.....</i>	<i>11</i>
<i>Évaluer.....</i>	<i>11</i>
<i>Une séance-type .....</i>	<i>12</i>
<i>Exemples de fiches d'exercices .....</i>	<i>12</i>
<b>La santé sportive .....</b>	<b>12</b>
<i>Les bonnes habitudes .....</i>	<i>12</i>
<i>Types de blessures.....</i>	<i>12</i>
<i>Prévention .....</i>	<i>13</i>
<b>Outils de référence .....</b>	<b>13</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>15</b>

## Organisation du soccer

Le soccer est le sport le plus pratiqué au monde et le plus organisé à l'échelle de la planète.

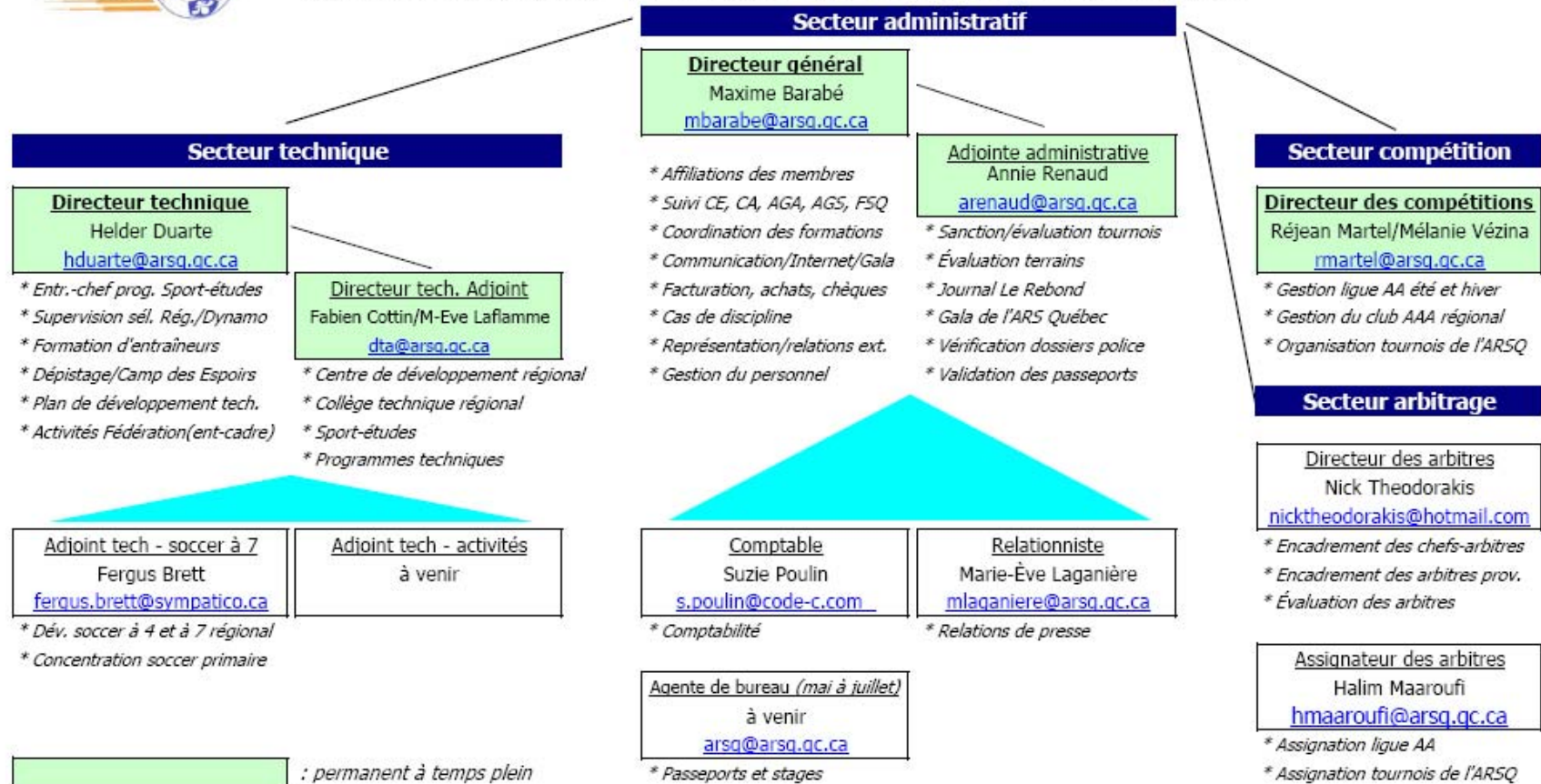
L'Association Régionale de Soccer de Québec, ses ligues et ses clubs sont membres, directement ou indirectement, de la Fédération de Soccer du Québec (FSQ), de l'Association Canadienne de Soccer (ACS) ainsi que de la Fédération Internationale de Football Association (FIFA) et sont assujetties aux règles et politiques de celles-ci.





## Association Régionale de Soccer de Québec

1173 Charest Ouest #350, Québec (Québec) G1N 2C9 - tél: 683-5686 - fax: 683-0860 - soccer@arsq.qc.ca



## Réforme des compétitions : un aperçu <sup>1</sup>

En novembre 2005, une réforme des compétitions a été adoptée par le conseil d'administration de la Fédération de Soccer du Québec. En clair, parmi les propositions adoptées, la principale est qu'« à partir de 2007, les clubs qui le désirent et qui rencontrent tous les critères établis, peuvent participer à un championnat U-13 AA ». En fait, le changement majeur découlant de cette structure de club est que n'importe quel club de n'importe quelle région a le droit et le pouvoir d'accéder à la ligue provinciale AAA. Ce droit se gagne sur le terrain en autant que le club prouve qu'il a la capacité de répondre à un cahier de charges précis. Ainsi, cette libre concurrence deviendra un incitatif pour les clubs à offrir du travail de qualité à leurs joueurs. L'objectif ultime de cette réforme est donc de permettre le développement d'un plus grand nombre de joueurs de qualité par l'entremise du développement des clubs.

Dans la réglementation de la réforme des compétitions, une priorité dans les calendriers de compétitions est prévue :

- 1) Les sélections nationales
- 2) Les sélections provinciales
- 3) La Coupe du Québec AAA
- 4) Le championnat AAA
- 5) Le tournoi des sélections régionales/Jeux du Québec
- 6) Les championnats AA
- 7) La Coupe des Champions provinciaux AA

Dans la foulée de cette réforme, votre club mettra donc, sans doute, en place dans les prochaines années un plan de développement visant à améliorer la qualité des joueurs et de ses entraîneurs.

## Pourquoi écrire ce guide ?

### ***Pertinence***

L'association régionale de soccer de Québec représente au total 14% des membres de la Fédération de soccer du Québec et vient donc au 2<sup>e</sup> rang en terme de nombre de joueurs tout juste après l'ARS Lac St-Louis. Sur les quelques 15 000 entraîneurs de la province, 18% d'entre eux sont affiliés à l'ARS Québec, soit la plus grande proportion d'entraîneurs parmi les régions. Ainsi, il va sans dire que la production d'un tel guide pour l'entraîneur revêt toute son importance.

### ***Objectifs***

- décrire les rôles de l'entraîneur
- aider l'entraîneur à planifier sa saison

---

<sup>1</sup> Pour plus d'informations sur la réforme des compétitions, consulter les documents de la FSQ à l'adresse suivante : <http://www.federation-soccer.qc.ca/fr/technique/1170.cfm>.

- décrire les priorités d'entraînement selon les stades de développement du joueur (U-8 à U-11, U-12 à U-15, U-15 à U-18)
- donner des conseils sur la préparation et la mise en place d'un entraînement
- énumérer divers outils de référence
- discuter brièvement des blessures les plus fréquentes et leur prévention

## **L'entraîneur**

### ***Principes généraux***

En tant qu'entraîneur, au-delà de l'obtention de bons résultats, vous devez également faire en sorte que vos joueurs continuent d'aimer le soccer et s'amusent dans la pratique de leur sport. Vous devez également reconnaître le soccer comme moyen d'éducation et de développement de l'individu et non pas seulement comme une fin en soi.

Vous devez inculquer à vos athlètes le respect des lois du jeu, des coéquipiers, des adversaires, des arbitres, des équipements et leur montrer l'exemple constitue un bon moyen d'y parvenir. Il est important que vous traitez vos joueurs de manière égale, que vous soyez enthousiaste, patient et indulgent ainsi que vous gratifiez continuellement leurs efforts lorsqu'ils le méritent.

Bref, nous ne saurions trop insister sur le rôle important et l'influence que joue l'entraîneur auprès des joueurs.

### ***Rôles de l'entraîneur : enseignant, leader et conseiller***

À titre d'enseignant, vous devez :

- fournir des éléments d'enseignement simples pour aider les athlètes à apprendre et développer des habiletés par l'entremise de jeux et d'activités
- s'intéresser au développement personnel des jeunes
- valoriser plus l'effort que la victoire.

À titre de leader, vous devez :

- être un exemple positif, c'est-à-dire être prêt à mettre en pratique vous-même ce que vous attendez de vos joueurs
- établir des objectifs à la fois réalistes et remplis de défis
- souligner l'importance d'avoir un bon esprit sportif et de jouer loyalement.

À titre de conseiller, vous devez :

- démontrer à vos joueurs qu'ils comptent pour vous en écoutant leurs préoccupations et en les aidant à trouver la meilleure solution possible tout en leur accordant votre appui
- travailler à donner une image positive et amusante du soccer.

## **Code de l'esprit sportif pour les entraîneurs<sup>2</sup>**

1. Je serai raisonnable en préparant l'horaire des matchs et des séances d'entraînement, et tiendrai compte du fait que les jeunes athlètes ont d'autres intérêts et obligations.
2. J'enseignerai à mes athlètes à jouer loyalement et à respecter les règles du jeu, les officiels et les adversaires.
3. Je veillerai à ce que chaque athlète, sans exception, obtienne la même formation, le même soutien et le même temps de jeu.
4. Je ne ridiculiserai pas mes athlètes et je ne leur crierai pas après s'ils font des erreurs ou si leur performance laisse à désirer. Je n'oublierai pas que les enfants jouent pour avoir du plaisir et qu'il faut développer leur confiance en soi.
5. Je m'assurerai que l'équipement et les installations sont sécuritaires et correspondent à l'âge et aux habiletés des athlètes.
6. Je n'oublierai pas que les enfants ont besoin d'un entraîneur qu'ils peuvent respecter. Je les complimenterai généreusement et je leur donnerai le bon exemple.
7. J'obtiendrai une formation adéquate et je continuerai à perfectionner mes habiletés d'entraîneur.

## **La formation**

Finalement, en tant qu'entraîneur, vous jouez un rôle primordial dans la satisfaction que les joueurs ont dans la pratique du soccer. Il est donc important que vous vous formiez adéquatement pour avoir les capacités nécessaires afin d'entraîner une équipe et de rendre le soccer plaisant pour tous. Ainsi, s'il est vrai que vous pouvez apprendre par vous-même en lisant différents documents qui existent sur le soccer et l'art d'entraîner, vous devriez également suivre des cours pour parfaire vos connaissances et pouvoir entraîner une équipe.

À chaque année, l'ARSQ offre un grand nombre de stages d'entraîneur entre la mi-mars et la mi-juin dont les informations sont disponibles sur le site web<sup>3</sup>. Pour les entraîneurs de la Ligue Québec-Métro, il est obligatoire de suivre au moins un stage avant de pouvoir entraîner (U-11 et moins : entraîneur-animateur Enfants ; U-12 : entraîneur-animateur Jeunes ; U-13 et plus : entraîneur-animateur Enfants, Jeunes et Senior). Pour les entraîneurs des ligues A et locales, les cours sont facultatifs mais fortement recommandés.

Un entraîneur qui désire poursuivre sa formation après avoir obtenu son Certificat d'entraîneur-animateur devrait, après avoir fait le cours théorique partie A de l'URLS<sup>4</sup>, suivre le Diplôme d'entraîneur provincial (DEP) de la Fédération de Soccer du Québec<sup>5</sup>.

---

<sup>2</sup> Source : ASSOCIATION CANADIENNE DE SOCCER, 2005, *Premiers pas, premiers tirs. Entraîner les 6 à 10 ans* : p.6. Pour compléter ce code pour les entraîneurs, vous pouvez également consulter les 10 commandements de l'entraîneur et les attitudes à éviter à l'adresse suivante :

<http://www.arsq.qc.ca/Documents/Commandements%20de%20entraîneur%20de%20jeunes.pdf>.

<sup>3</sup> [www.arsq.qc.ca](http://www.arsq.qc.ca) sous l'onglet Technique/Stages d'entraîneur.

<sup>4</sup> <http://www.urlsquebec.qc.ca/services/pnce.html>

<sup>5</sup> <http://www.federation-soccer.qc.ca/fre/technique/technique.cfm>

## ***PTS***

À titre d'entraîneur, vous devez simplement savoir qu'il existe un site web, communément appelé *PTS*, accessible à [www.tsisports.ca](http://www.tsisports.ca). Ce site web constitue une base de données des joueurs, des arbitres et des entraîneurs qui sont affiliés et aide, en plus de ces applications d'enregistrement, à l'administration de ligue, de confection de calendriers, d'assignation d'arbitres et de gestion de tournois.

L'utilisation que vous devrez en faire, comme entraîneur, se limite au produit *Pts-League* et *Pts-Tournois* sur lesquels vous consulterez vos horaires et inscrirez vos statistiques de parties. La façon d'utiliser correctement cet outil et l'usage concret dont vous devrez en faire vous seront expliqués brièvement par vos ligues respectives (Ligue de développement, Ligue de soccer Québec-Métro, Ligue de soccer récréative de Québec, Ligue soccer Lévis-Les Chutes).

## **La planification d'une saison**

Au moment où vous prenez en charge une équipe, il est important de planifier votre saison afin de tout mettre en place avant même le début de celle-ci.

### ***Philosophie de l'entraîneur***

Après avoir défini vos objectifs d'entraîneur pour votre équipe, une réflexion sur la philosophie privilégiée s'impose. C'est le moment, pour vous, d'établir vos priorités à titre d'entraîneur, d'établir ce qui est important à vos yeux sur le terrain comme en-dehors du terrain. Ainsi, votre philosophie dictera vos actions, guidera votre manière d'agir par la suite.

La discipline, le travail et la rigueur sont des valeurs qui devraient être promulguées, sans aucun doute, à l'intérieur de votre philosophie. Il faut également penser à prioriser ces dernières tout en développant une ambiance plaisante et un respect mutuel entre vous et vos athlètes ainsi qu'entre les athlètes eux-mêmes.

### ***Fonctionnement intra-équipe : gestion humaine et autres***

À cette étape, vous devez concevoir les différentes règles de fonctionnement que vous allez exiger à vos joueurs au cours de la saison en vous donnant des principes généraux à respecter. Voici quelques questions qui vous guideront dans la définition de ces principes :

#### Comment gérer le joueur ?

- absence ou retard aux entraînements
- période de vacances
- joueur avec des problèmes personnels
- joueur contestataire (décision des arbitres, des entraîneurs, etc.)
- temps de jeu
- autres

Dans tous les cas, vous devriez éviter des prises de position trop hâtives en début de saison du type « ceux qui ne s'entraînent pas ne jouent pas » car elles risquent d'être



difficiles à respecter compte tenu des facteurs de quantité et de qualité des joueurs. Vous devriez plutôt adopter une attitude plus souple qui vous permettra de gérer au cas par cas les diverses situations sans vous contredire.

#### Comment gérer l'équipe ?

- les conflits
- désignation du capitaine d'équipe
- la routine d'avant-match incluant l'échauffement
- l'attitude par rapport aux entraînements et aux matchs
- assignation d'un/des gérant(s) d'équipe dont les tâches sont multiples
  - sur le plan administratif : planifier le budget d'équipe en tenant compte des frais d'inscription à la ligue, à des tournois, des dépenses des entraîneurs, des activités d'équipe ; organiser des activités de financement
  - sur le plan compétitif : s'occuper des uniformes ; réserver les gymnases et terrains ; fournir aux parents une copie des plans de terrain ; prévoir l'achat de permis de voyage pour les tournois à l'extérieur ; voir aux passeports ; entrer les résultats de matchs sur *pts-league*
  - sur le plan de la communication : faire le lien entraîneurs-parents ; dresser une liste des joueurs et constituer une chaîne téléphonique.

Désigner un gérant de l'équipe constitue une étape primordiale lors de la planification d'une saison. En effet, la nomination du gérant permettra à l'entraîneur de se concentrer sur les tâches concernant uniquement la gestion de son équipe. Ainsi, le gérant, en s'occupant des différentes tâches énumérées précédemment, revêt un rôle important dans le bon fonctionnement de la saison d'une équipe.

### ***Programmation de la saison***

1. Entraînements : fréquence, durée, moment dans la semaine et de la journée (en fonction du calendrier des rencontres, des installations qui sont à votre disposition, de la disponibilité des joueurs), thèmes à aborder (ordre de priorités selon objectifs, selon moments de la saison, selon ce qui est fait et reste à faire), période de préparation (sur les plans physique et technique), période de compétition (maintien des acquis physiques et techniques, entraînements tactiques, technico-tactiques).
2. Tournois : en fonction des objectifs et du calendrier de la saison, évaluer leur pertinence.
3. Périodes importantes : en lien avec les objectifs, ce sont les moments durant la saison où l'équipe doit être bien préparée.
4. Matériel nécessaire à prévoir : trousse de premiers soins, un ballon par joueur, plusieurs cônes de différentes couleurs, dossards de 2 ou 3 couleurs
5. Système de jeu : Pour le soccer à 11, durant la sélection des joueurs d'une équipe, il faut penser au système de jeu (organisation sur le terrain en offensive et en défensive, principes généraux du système) qui sera privilégié. Ce choix doit se faire en fonction des joueurs disponibles au camp de sélection et de la connaissance de ces joueurs (leur âge, leurs possibilités, leurs capacités techniques et physiques, leur potentiel tactique, etc.).

## ***Calendrier-type***

En soccer à 7 tout comme en soccer à 11, vous devriez avoir de 1 à 2 matchs par semaine. Ainsi, selon la (ou les) journée(s) de matchs, vous devriez prévoir 2 entraînements par semaine. Vous pouvez également vous inscrire à un tournoi par mois toujours selon vos objectifs d'équipe et en conservant un calendrier équilibré. Pour la ligue de développement, vous devriez vous inscrire au Défi technique ce qui permettra à votre équipe de participer aux épreuves techniques collectives durant une première fin de semaine et à un festival de fin d'année<sup>6</sup>.

## ***Réunion d'équipe***

À la suite de la constitution de l'équipe, il faut penser immédiatement à rencontrer les parents, un des moments le plus importants de l'année, pour une courte réunion d'informations. Afin de vous guider dans la planification du contenu de cette réunion, voici un exemple des points qui devraient être discutés :

- Mot de bienvenue et présentation des entraîneurs
- Objectifs de l'équipe
- Fonctionnement intra-équipe
  - Philosophie de l'entraîneur
  - Utilisation des joueurs
- Attentes envers les parents
- Calendrier préliminaire des séances d'entraînements et des parties
- Présentation du rôle du gérant et choix du/des gérant(s)
  - Partage des responsabilités
- Questions/commentaires

Voilà tout ce que vous devriez planifier, ce à quoi vous devriez réfléchir, comme entraîneur, afin de préparer le mieux possible votre équipe pour la saison qui va s'amorcer.

---

<sup>6</sup> Pour avoir de plus amples informations sur cette activité technique régionale, vous pouvez consulter le site [www.arsq.qc.ca](http://www.arsq.qc.ca) sous l'onglet *Technique/ Formation du joueur/ Épreuves techniques*.

## Les priorités de développement du joueur

Âge	Phase	Forme jouée	Approche de l'entraînement			
			Techniques (joueur + ballon)	Tactiques (joueur + ballon + autres)	Physiques	Psychologiques
8-11 ans	L'apprentissage (âge critique pour l'acquisition des fondamentaux techniques)	7 c 7 9c 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'âge d'or des acquisitions techniques</li> <li>Fondamentaux techniques</li> <li>Tous les gestes techniques doivent être vus et enseignés (maîtrise du ballon, frappe du ballon, techniques défensives individuelles)</li> <li>Contact permanent avec le ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voir et être vu</li> <li>Aide aux partenaires</li> <li>Marquage/ démarquage</li> <li>Notion de largeur et de profondeur</li> <li>Technique de défensive individuelle</li> <li>Savoir se placer sur le terrain</li> <li>Savoir se déplacer sur le terrain avec le ballon ou pour recevoir le ballon</li> <li>Savoir se déplacer sur le terrain pour récupérer le ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Endurance fondamentale avec ballons sous formes jouées</li> <li>Vitesse</li> <li>Coordination</li> <li>Assouplissement</li> <li>Agilité avec et sans ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habitudes de travail</li> <li>Esprit sportif</li> <li>Responsabilisation</li> <li>Confiance en soi</li> <li>Plaisir de jouer</li> <li>Valorisation de la réussite</li> <li>Intégration sociale</li> </ul>
12-14 ans	Le développement (continuation du développement technique)	11 c 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'âge d'or des acquisitions technico-tactiques</li> <li>Jeu à 2, à 3 et à 4</li> <li>Affinement de tous les éléments techniques</li> <li>Contrôles orientés</li> <li>Passe longue</li> <li>Jeu aérien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rappel des notions enseignées à l'étape précédente en faisant preuve de plus d'exigence</li> <li>Principes tactiques de base</li> <li>Principes tactiques individuels</li> <li>Placement, déplacement, remplacement</li> <li>Jouer sans ballon</li> <li>Animation défensive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Endurance</li> <li>Vitesse</li> <li>Détente</li> <li>Coordination-agilité-motricité</li> <li>Assouplissement</li> <li>Technique de course</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habitudes de travail</li> <li>Esprit sportif</li> <li>Responsabilisation</li> <li>Prise de risque</li> <li>Compétitivité</li> <li>Ouverture à la nouveauté</li> <li>Esprit critique</li> <li>Goût de l'effort</li> <li>Concentration</li> <li>Capacité d'analyse</li> </ul>
15-18 ans	Le perfectionnement	11 c 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tous les éléments techniques</li> <li>Jeu au poste</li> <li>Utilisation des individualités</li> <li>Jeux arrêtés</li> <li>Intransigeance dans la qualité du geste technique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Principes de jeu (offensifs, défensifs)</li> <li>Animation offensive</li> <li>Animation défensive</li> <li>Transition attaque-défense</li> <li>Récupération du ballon</li> <li>Création d'espace</li> <li>Connaissance de divers systèmes de jeu fréquemment employés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Force</li> <li>Puissance aérobie</li> <li>Vitesse</li> <li>Coordination</li> <li>Assouplissement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Responsabilisation</li> <li>Prise de risque</li> <li>Préparation mentale (gestion de stress)</li> <li>Goût de l'effort</li> <li>Respect des autres et de l'autorité</li> <li>Esprit d'équipe</li> <li>Leadership</li> <li>Acceptation du rôle</li> <li>Cohésion du groupe</li> </ul>

## L'entraînement

<b>PLANIFIER</b>		<b>DIRIGER</b>		<b>ÉVALUER</b>	
organiser la séance afin d'optimiser le temps de pratique des joueurs et de favoriser les interventions		animer, observer, réguler la séance et intervenir auprès des joueurs		évaluer la séance et les joueurs	
Tenir compte...	des thèmes et des cycles de travail établis dans la planification de la saison	Expliquer brièvement tout en démontrant avant de débiter l'exercice afin de s'assurer de la compréhension des consignes tout en mettant rapidement les joueurs au travail (démontrer plus que parler)		Faire un bilan de ce qui a été réalisé durant la séance en questionnant les joueurs sur...	leurs réussites
	du match passé	En ce qui a trait aux explications:	placer les joueurs devant vous en demi-cercle, sans la présence de distraction derrière vous (un match, le soleil, les parents, etc.)		le pourquoi de leurs échecs
	du match à venir		établir un contact visuel avec tous les joueurs	Prendre des rétroactions sur...	les exercices appréciés ou rejetés
Préparer des exercices qui vont...	permettre d'atteindre les objectifs fixés de la séance	parler clairement et de manière concise (pas trop de détails)	le déroulement de la séance (participation, intensité, plaisir, quantité de travail effectuée, compréhension des situations proposées)		
	intéresser les joueurs	indiquer l'aire de jeu, le nombre de joueurs, le déroulement et les règles particulières de votre exercice			
	permettre aux joueurs d'apprendre	poser des questions aux joueurs afin de vous assurer qu'ils ont bien compris			
Penser...	au matériel	Adapter les exercices en introduisant des variantes ou les changer s'ils ne sont pas à propos ou ne fonctionnent pas		se questionner sur l'atteinte des objectifs fixés lors de la planification de la séance	
	à l'espace nécessaire	Donner le temps aux joueurs d'expérimenter l'exercice avant d'intervenir			
Faire une mise au point...	sur les consignes	Prendre du recul afin de bien observer l'ensemble du déroulement de l'exercice (se tenir à l'extérieur de l'aire de jeu)			
	sur les éléments sur lesquels il faudra insister	En ce qui a trait aux interventions :	intervenir pour corriger et aider le joueur à mieux faire ou pour féliciter ou pour encourager le bon geste, la bonne action		
sur les points-clés sur lesquels les interventions devront porter	parler fort pour être entendu mais sans crier				
Anticiper les différentes éventualités pouvant se produire durant la séance	être placé pour voir tous les joueurs et être vu de tous				
Préparer des exercices de rechange	corriger individuellement ou collectivement par de courtes interventions ponctuelles				
Prévoir plusieurs groupes dans l'exécution des exercices afin de s'assurer...	que les joueurs soient actifs		faire du renforcement positif en félicitant ce qui mérite de l'être		
	que les joueurs touchent beaucoup au ballon		ne pas intervenir continuellement		
Réviser et visualiser la séance avant l'entraînement (chang. nécessaires ?, points clés d'enseignement)	Animer la séance de façon à communiquer votre enthousiasme et à rendre la séance plaisante				

### ***Une séance-type***<sup>7</sup>

1. Brève présentation de la séance (annonce du thème abordé)
2. Échauffement général avec ballons (incluant des étirements dynamiques)
3. Partie principale (selon objectifs de la séance, maximum de 2-3 exercices incluant variantes et/ou progressions)
4. Partie jouée (jeu libre, à thèmes ou dirigé)
5. Retour au calme/bilan de la séance

### ***Exemples de fiches d'exercices***

(voir annexes détachables au centre du guide)

## **La santé sportive**<sup>8</sup>

### ***Les bonnes habitudes***

1. Alimentation saine et équilibrée.
2. S'hydrater (il faut boire avant même d'avoir soif, l'hydratation devrait être obligatoire avant le match, pendant l'échauffement, pendant la mi-temps et après le match). Chaque joueur devrait apporter sa propre bouteille à chaque activité.
3. Prendre le temps nécessaire pour faire des étirements après les activités.
4. Le sommeil constitue une activité importante pour tous les joueurs, lors de la préparation d'un match tout comme dans la récupération après une partie ou afin d'aborder une semaine d'entraînements.

### ***Types de blessures***

- Les ampoules
- Les lésions de la peau
- Les lésions musculaires (contusion, claquage, crampe, courbature, tendinite)
- Les lésions articulaires (entorse, luxation)
- Les lésions osseuses (fracture, périostite, fracture de stress, etc.)

Lorsqu'un de vos joueurs présente une douleur suite à un traumatisme quelconque ou suite à des mouvements répétés, il serait préférable de lui conseiller de consulter un professionnel de la santé compétent en la matière. Pour toutes les blessures, sauf les lésions cutanées, l'application de glace, durant la phase inflammatoire, soit les 24 à 72 premières heures, est indiquée pendant 10 à 12 minutes à chaque 90 minutes environ.

---

<sup>7</sup> Pour un guide de planification d'une séance d'entraînement et son déroulement type, consultez l'adresse suivante : <http://www.arsq.qc.ca/Documents/La%20seance%20dentrainement.pdf>.

<sup>8</sup> Pour de plus amples informations sur le sujet, vous pouvez consulter le document, produit par l'Association canadienne de soccer en collaboration avec la Fondation *Pensez d'abord Canada*, intitulé *Du soccer intelligent* à l'adresse suivante : <http://www.arsq.qc.ca/Documents/Prevention%20des%20blessures.pdf> .

## **Prévention**

Afin de prévenir les blessures, il faut s'assurer, entre autres, d'un bon échauffement avant de débiter des activités exigeantes au niveau musculaire et articulaire. S'étirer après les activités, bien s'hydrater et se nourrir constituent également de bons conseils afin d'éviter d'avoir des problèmes de santé.

Finalement, à titre d'entraîneur, il faut aviser les joueurs de faire preuve d'un minimum de prudence en se gardant d'emprunter aux autres gourdes, serviettes et autres afin d'éviter de contracter diverses maladies virales (ex. :grippe) ou bactériennes (ex. : staphylocoque doré).

## **Outils de référence**

Différents documents (livres, cassettes vidéos, DVD) sont disponibles au bureau de l'ARSQ. Afin de les consulter et même de les louer, vous pouvez vous présenter à nos bureaux durant les heures d'ouverture. Avant de venir chercher des documents, vous devriez d'abord vérifier auprès de votre club s'il a fait le dépôt exigé pour que ses membres puissent avoir accès à ces sources d'informations. Les documents disponibles sont listés sur le site de l'ARSQ<sup>9</sup>.

Voici quelques livres intéressants à consulter puisque de nombreux exercices s'y trouvent :

- CABALLERO, Éric avec la participation de François GIL, 2005, Football. Entraînement pour tous, Éditions Amphora, Paris, 256 p. (disponible au centre de documentation de l'ARSQ)
- SEGUIN, Christian et François GIL, 2001, Football. Initiation et perfectionnement des jeunes, Éditions Amphora, Paris, 192 p. (disponible au centre de documentation de l'ARSQ)
- VANLERBERGHE, Cyril, 2006, Football. 360 exercices et jeux pour tous, des débutants aux seniors, Éditions Amphora, Paris, 336 p. (disponible au centre de documentation de l'ARSQ)

Voici également quelques site web que vous pouvez visiter afin d'obtenir des exemples d'exercices et de séances d'entraînement :

- [www.entraineurdefoot.ch](http://www.entraineurdefoot.ch)
- [www.terredefoot.free.fr](http://www.terredefoot.free.fr)
- [www.soccerspecific.com](http://www.soccerspecific.com)
- [www.flashdrills.com](http://www.flashdrills.com)
- [www.joesoccer.com](http://www.joesoccer.com)

Plus précisément, voici certaines références pertinentes à consulter pour :

- le soccer à 7 :

- CATTENOY, Cédric et François GIL, 2002, École de football. Éveil et initiation, Éditions Amphora, Paris, p.93-351. (disponible au centre de documentation de l'ARSQ)

---

<sup>9</sup> <http://www.arsq.qc.ca/default.aspx?p=17>

- <http://www.arsq.qc.ca/default.aspx?p=38>

- Pour le soccer à 11, bien qu'il soit possible de consulter l'adresse <http://www.arsq.qc.ca/default.aspx?p=39> pour obtenir diverses informations, nous préférons vous référer à votre directeur technique de club quant à la mise en place des joueurs sur le terrain. Ce technicien pourra alors vous conseiller dans le choix de votre système de jeu. Certaines associations préconisent même une organisation particulière par souci d'avoir une continuité à travers les différentes catégories du club<sup>10</sup>.

Nous espérons que la lecture de ce guide vous sera utile. Nous vous remercions également pour la grande partie de vos temps libres que vous consacrez :

- À préparer les entraînements ;
- À les animer et les faire vivre avec enthousiasme et passion ;
- À constituer les meilleures équipes possibles avec les moyens humains et matériels dont vous disposez et avec lesquels vous devez sans cesse vous adapter ;
- À essayer de former une équipe avec un groupe d'individus aux attentes différentes ;
- À faire en sorte que ce groupe prenne du plaisir à jouer au soccer autant en entraînements qu'en matchs.

---

<sup>10</sup> Si vous avez besoin des coordonnées des clubs et de leurs employés, vous pouvez consulter le site de l'ARSQ ([www.arsq.qc.ca](http://www.arsq.qc.ca)) sous l'onglet *Accueil/Répertoire des membres*.

## **Bibliographie**

La rédaction de ce guide provient principalement de 2 sources :

ASSOCIATION CANADIENNE DE SOCCER, 2005, Premiers pas, premiers tirs, entraîner les 6 à 10 ans, Ottawa, 68 p./ Disponible au coût de 4\$ à l'ARSQ.

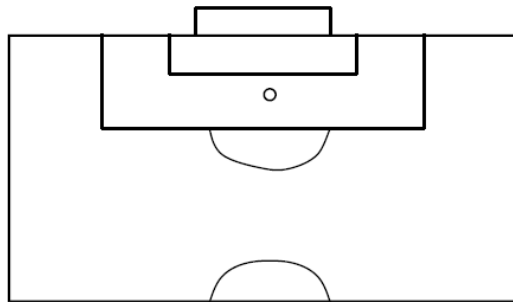
WATY, Jocelyn et Yves CALVIN, 2004, Football : l'entraîneur amateur entre objectifs et contraintes, Éditions Actio, Paris, 192 p./ Disponible au centre de documentation de l'ARSQ



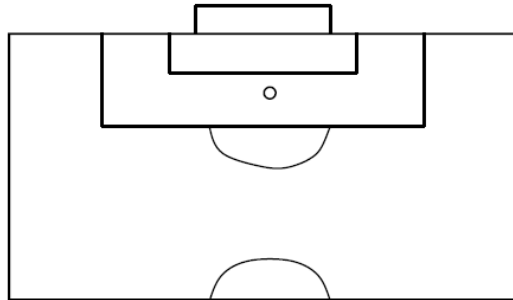
<b>Séance no</b>	<b>Date:</b>	<b>Durée totale:</b>
<b>Effectif prévu:    Joueurs</b>	<b>Gardiens de but</b>	
<b>Installation disponible:</b>	<b>Matériel nécessaire:</b>	

**Objectif de la séance:**

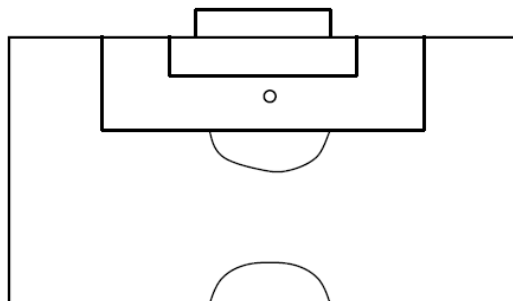
<b>Échauffement</b>	<b>Durée:</b>
---------------------	---------------



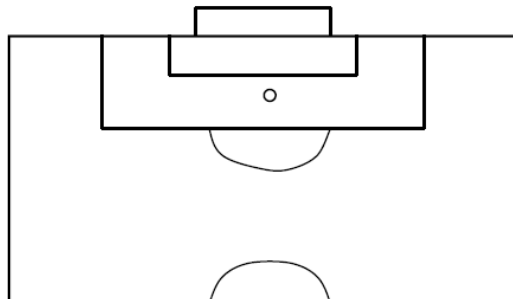
<b>Situation no 1</b>	<b>Durée:</b>
<b>Variantes:</b>	



<b>Situation no 2</b>	<b>Durée:</b>
<b>Variantes:</b>	



<b>Partie jouée</b>	<b>Durée:</b>
<b>Variantes:</b>	



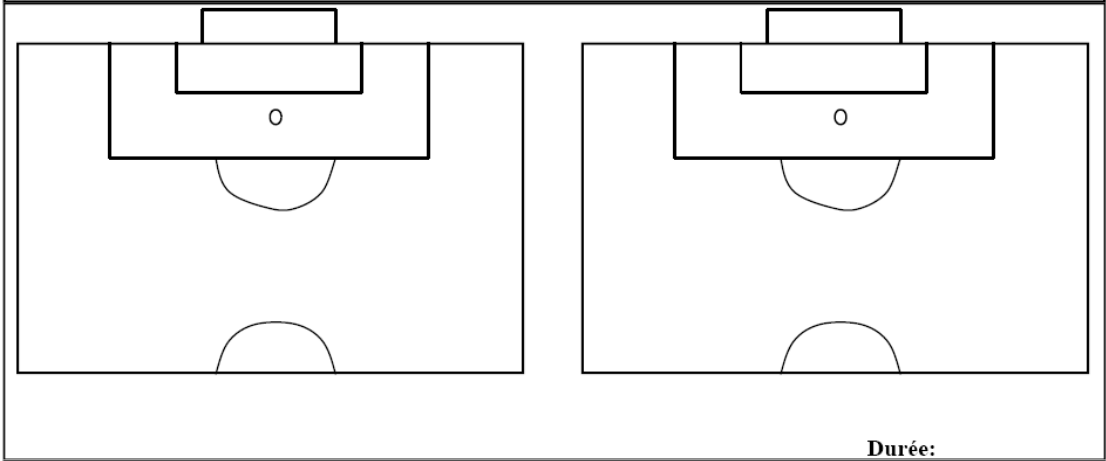
Séance no		Date:	Durée totale:
Effectif prévu:	Joueurs	Gardiens de but	
Installation disponible:		Matériel nécessaire:	
Objectif de la séance:		Schémas	
Échauffement	Durée:		
Situation no 1	Durée:		
Variantes:			
Situation no 2	Durée:		
Variantes:			
Partie jouée	Durée:		
Variantes:			
Bilan/commentaires:			

DATE:		CLUB:	
THÈME:			
EFFECTIF:	Joueurs	DURÉE:	SÉANCE NO
LIEU:			

**ÉCHAUFFEMENT**

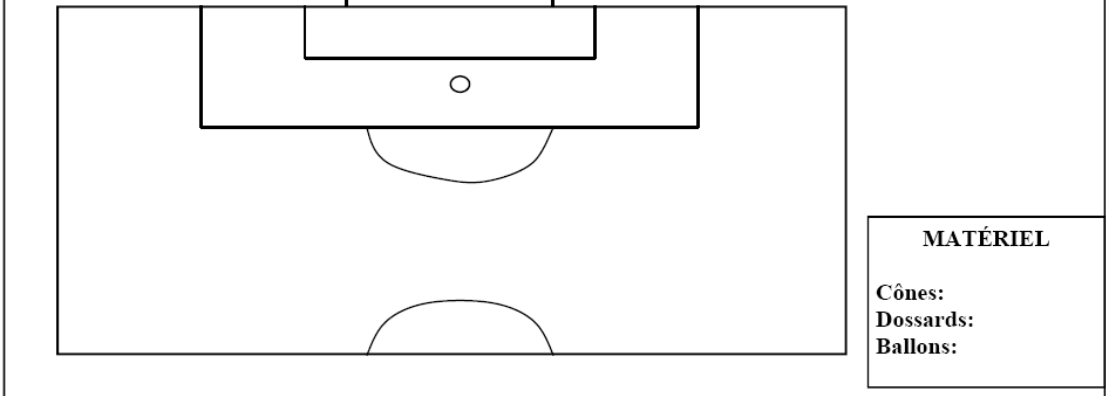
**Durée:**

**SITUATIONS**



**Durée:**

**JEU**



<b>MATÉRIEL</b>
Cônes:
Dossards:
Ballons:

**Durée:**



***Association Régionale de Soccer de Québec***

1173, Charest Ouest, Suite 350  
Québec, Qc G1N 2C9

Téléphone : 418-683-5686  
Fax : 418-683-0860

[www.arsq.qc.ca](http://www.arsq.qc.ca)  
[soccer@arsq.qc.ca](mailto:soccer@arsq.qc.ca)