



**SOCCER  
QUÉBEC**

# GUIDE PÉDAGOGIQUE SOCCER DE BASE

[soccerquebec.org](http://soccerquebec.org) | [@soccerquebec](https://www.instagram.com/soccerquebec)





APPROCHE HOLISTIQUE ET SPHÈRES  
DE DÉVELOPPEMENT

# STRUCTURES DE L'ATHLÈTE

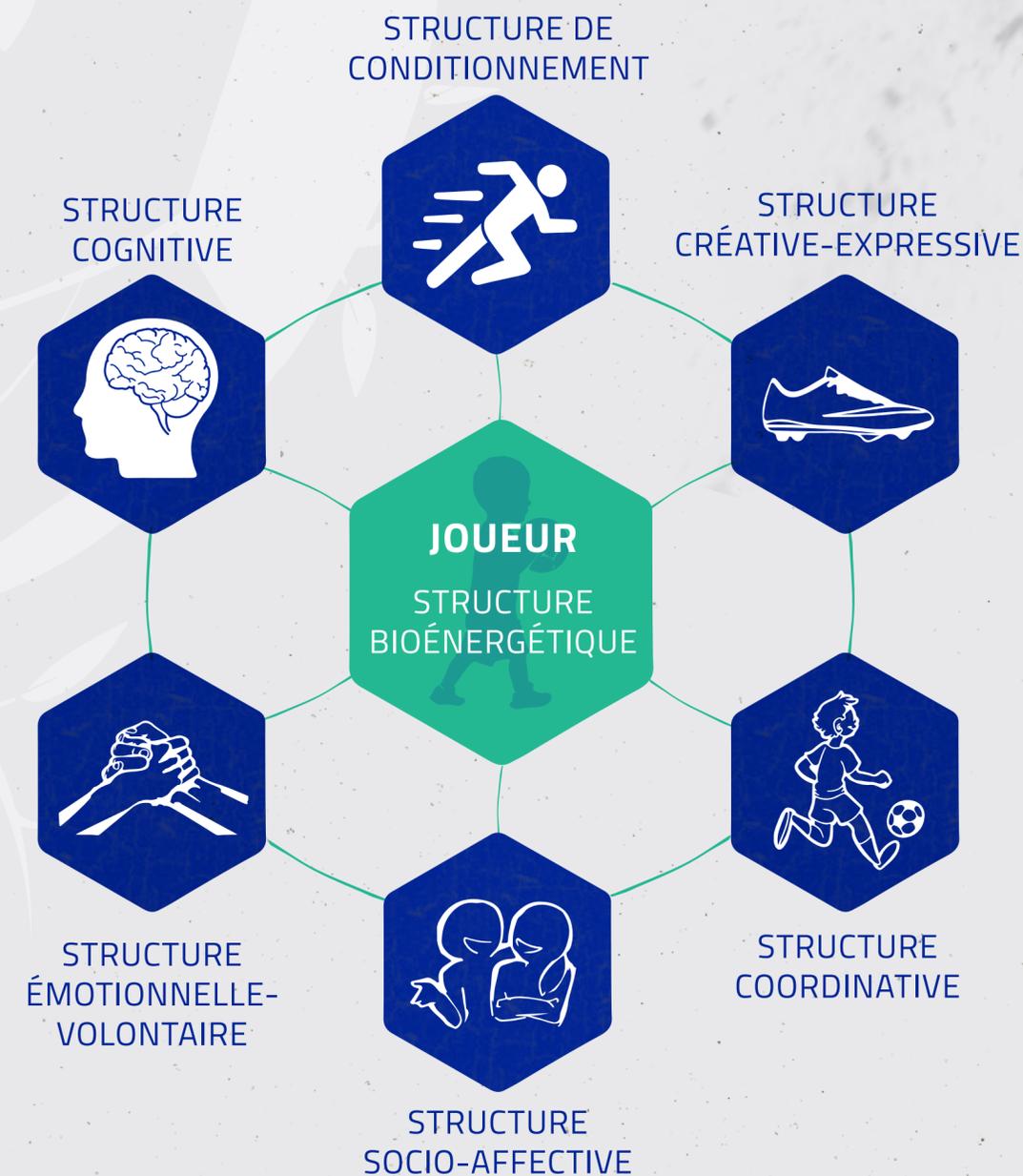
L'athlète (joueur), est composé de plusieurs structures, C'est un système complexe dans lequel chaque composante a un rôle à jouer peu importe la tâche exécutée. Ce sont les structures qui définissent ce qu'est un être humain.

La tâche attribuée à un joueur, une joueuse ou une équipe doit être contextualisée. Il n'y a jamais qu'une seule condition à une tâche. Toutes les structures travaillent simultanément, mais avec une prédominance de l'une ou l'autre par rapport aux autres.

La théorie des systèmes dynamiques en entraînement sportif est basée sur l'approche holistique. Cette théorie est basée sur l'idée que le tout est plus que simplement la somme de ses parties. Chaque structure est inter-reliée dans un système hypercomplexe.

L'apprentissage ne prend pas place en répétant la même situation mais plutôt en répétant des séquences de situations qui provoqueront le développement de processus d'interaction entre les systèmes.

(Seirul.lo, F. (1993))



APPROCHE HOLISTIQUE ET SPHÈRES DE DÉVELOPPEMENT

# STRUCTURES DE L'ATHLÈTE

## STRUCTURE COGNITIVE

Capacité à traiter l'information

## STRUCTURE SOCIO-AFFECTIVE

Capacité à interagir avec les autres

## STRUCTURE DE CONDITIONNEMENT

Capacité à fournir un volume et une intensité de jeu

## STRUCTURE CRÉATIVE-EXPRESSIVE

Capacité à s'imaginer faire quelque chose et à l'exécuter

## STRUCTURE COORDINATIVE

Capacité à réussir des mouvements moteurs avec une certaine vitesse

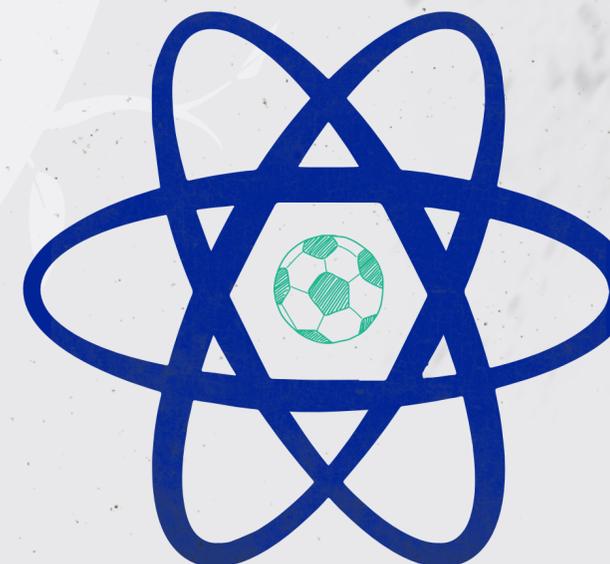
## STRUCTURE ÉMOTIONNELLE-VOLONTAIRE

Capacité à identifier son rôle au sein d'un groupe et de gérer ses émotions

# APPROCHE HOLISTIQUE

Une pratique intentionnelle pour le soccer est une pratique qui développe les compétences technico-tactiques des joueurs, leur aptitude à prendre des décisions en lien avec le modèle de jeu, ainsi que la condition physique requise au soccer, en collaboration les unes avec les autres au lieu de développer les composantes individuelles de manière isolée.

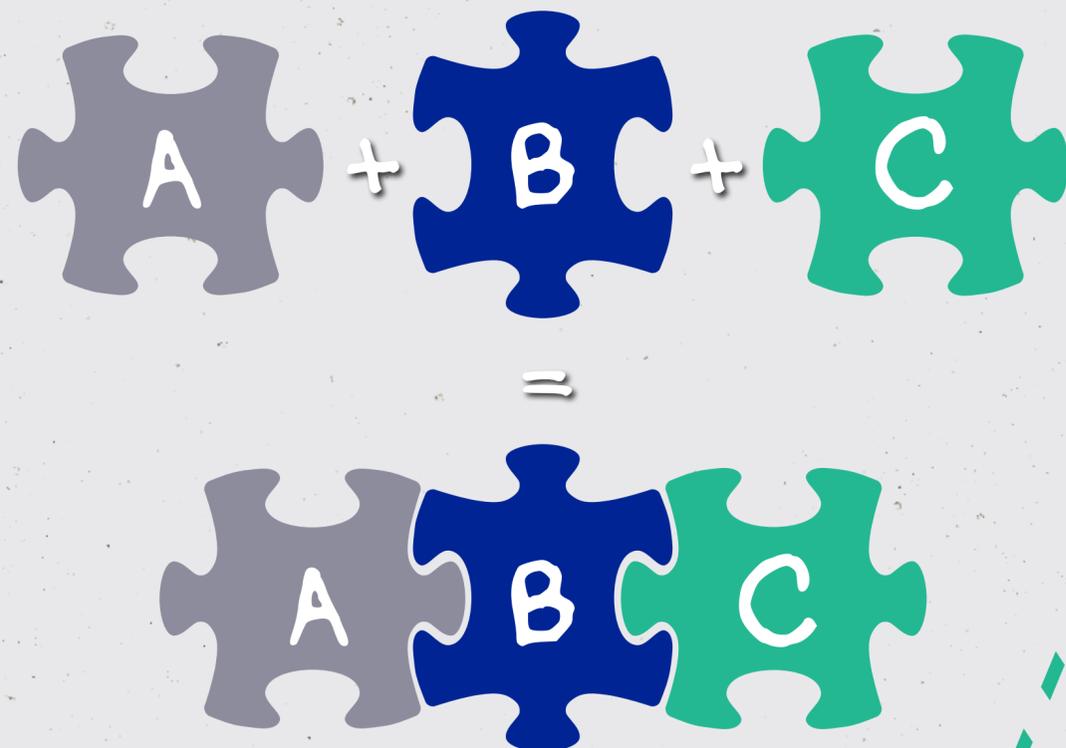
- + **Aspects d'entraînement spécifique :** Une approche holistique est une approche spécifique au sport, qui tient compte de tous les aspects du développement et de tous les facteurs déterminants à la performance ;
- + **Emphase sur un élément, mais sans oublier les autres :** Les entraînements ou exercices peuvent être axés sur une sphère de développement, mais tous les autres sont également concernés (théorie des systèmes dynamique). On n'entraîne pas les facteurs de performance de manière isolée. Tout doit être contextualisé ;



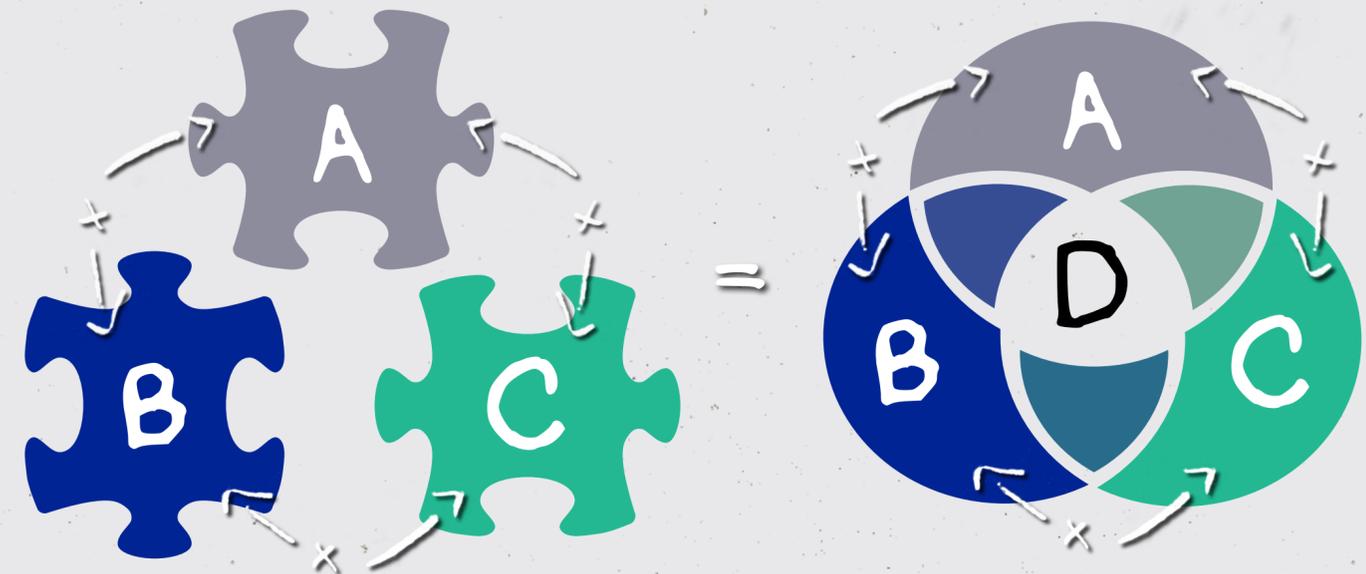
L'APPROCHE HOLISTIQUE EST  
UNE APPROCHE GLOBALE DU  
DÉVELOPPEMENT.

# APPROCHE TRADITIONNELLE VS SYSTÈMES DYNAMIQUES

APPROCHE TRADITIONNELLE

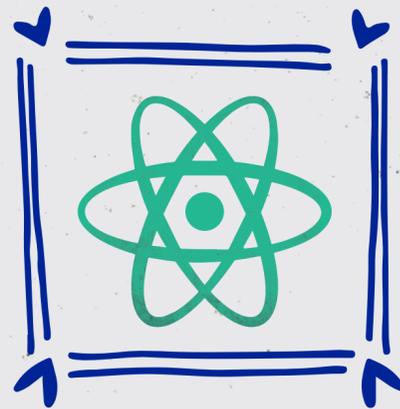


APPROCHE DES SYSTÈMES DYNAMIQUES



# SPHÈRES DU DÉVELOPPEMENT

Des 6 structures de l'athlète présentées par Seirul.io, nous retenons en soccer 4 sphères de développement du joueur



## TECHNICO-TACTIQUE

Cet aspect regroupe tous les éléments tactiques et techniques qui doivent être maîtrisés par le joueur. On prend en compte que pour être en mesure d'appliquer les aspects tactiques, le joueur doit être à l'aise techniquement. L'un ne va pas sans l'autre.



## ÉMOTIONNEL-SOCIAL

L'aspect émotionnel-social réfère aux relations que le joueur entretient avec ses partenaires, à sa capacité à gérer ses émotions, à jouer dans une équipe et à respecter les valeurs.



## PHYSIQUE

Cet aspect regroupe tous les déterminants physiques et les capacités qui permettront au joueur et à la joueuse d'être performant d'un point de vue physique (vitesse, endurance, force, coordination, etc...)

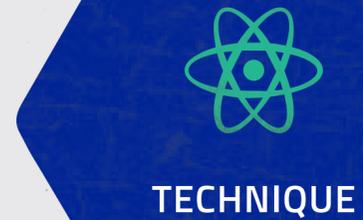


## MENTAL ET PRISE DÉCISIONS

On parle ici de l'intelligence de jeu, de la capacité à prendre des décisions rapidement et en fonction du jeu ainsi que de la capacité d'analyse et de compréhension du joueur.

# SPHÈRES DU DÉVELOPPEMENT

- + Dribbler
- + Tirer
- + Recevoir
- + Passer
- + Jongler
- + Conduire



PHYSIQUE

- + Agilité
- + Équilibre
- + Coordination
- + Vitesse
- + Habilités motrices

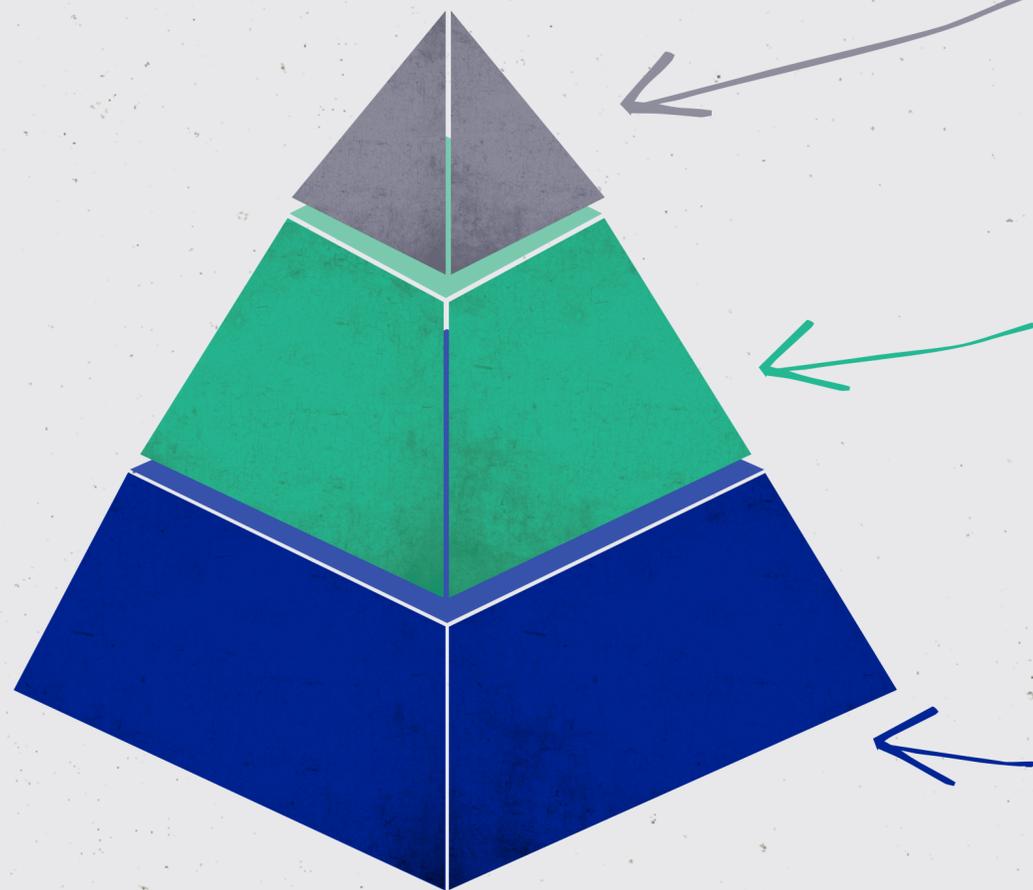
- + Communication
- + Coopération
- + Empathie
- + Respect
- + Leadership



MENTALE

- + Prise de décision
- + Confiance en soi
- + Évaluation du risque
- + Prise de conscience

# LES ÉLÉMENTS DU DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE



## VITESSE

En soccer, la vitesse se manifeste de différentes façons: vitesse d'exécution, de décision, de réaction, etc... Chacune des manifestations de vitesse peut se développer à condition d'avoir acquis au départ une base suffisante pour permettre une meilleure qualité d'exécution.

## COORDINATION SPÉCIFIQUE

La coordination peut se manifester de différentes façons. Nous retiendrons 6 différents aspects ou capacités ;

- + L'équilibre dynamique
- + Rythmicité
- + Orientation spatiale et appréciation des trajectoires
- + Dissociation et latéralisation
- + Praxies et enchaînements

## LITTÉRATIE PHYSIQUE ET DÉVELOPPEMENT MOTEUR

Élément à la base du développement de l'enfant, une bonne littératie physique lui permettra d'avoir une bonne confiance en soi et un meilleur bagage moteur pour un meilleur apprentissage spécifique au sport. En d'autres mots, on parle d'habiletés fondamentales au mouvement qui servent de base à tous les mouvements plus avancés et spécifiques au sport.

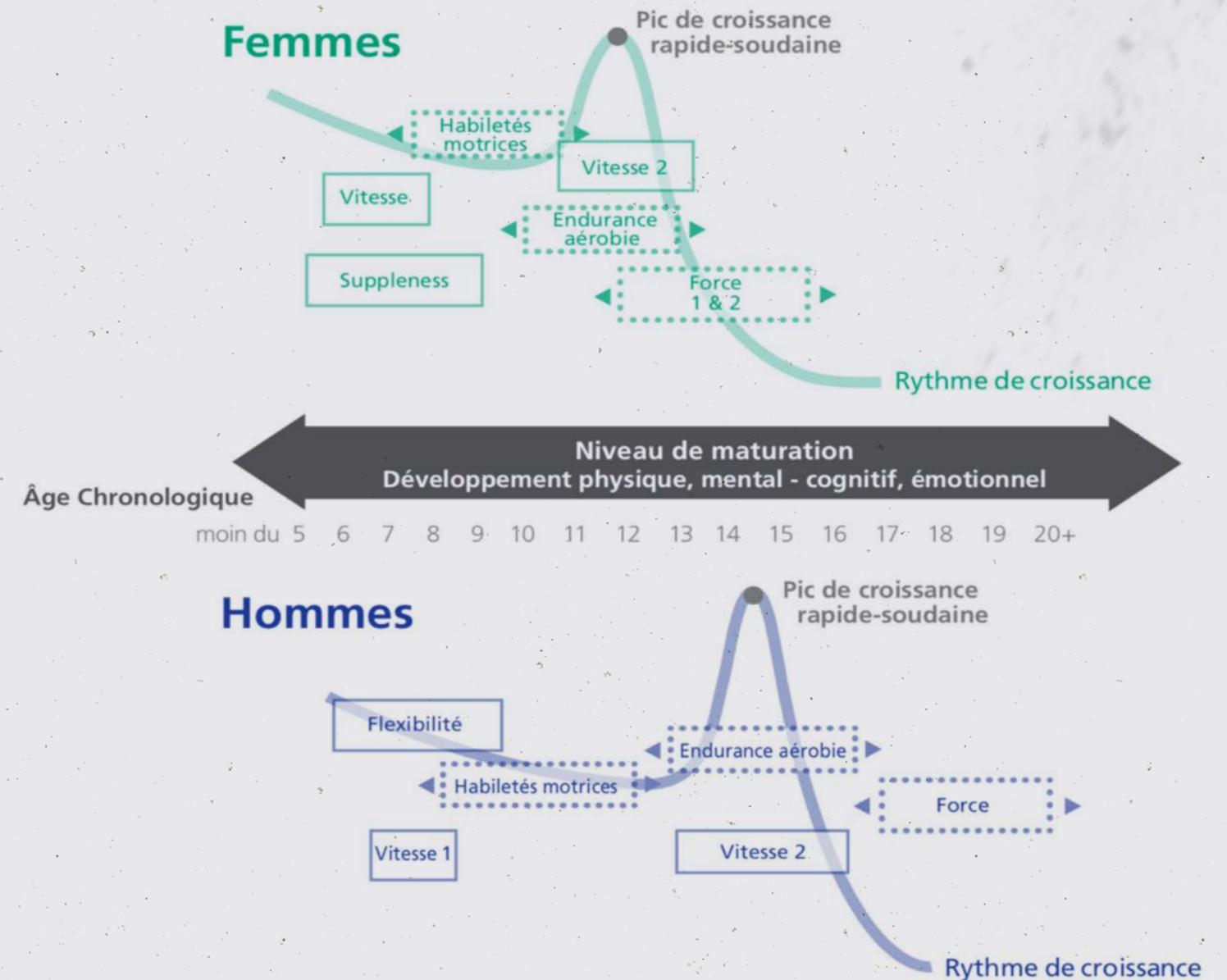
# LE JOUEUR SOCCER DE BASE



Phénomène de croissance où le joueur grandit le plus rapidement dans une année. Autour du pic de croissance rapide, certaines capacités physiques sont plus propices au développement

Lors des poussées de croissance survenant autour du pic de croissance rapide, on remarque des fenêtres d'opportunités où les réponses du joueur à différents types d'entraînement sont maximisées.

Cela n'empêche toutefois pas la possibilité de développer différentes capacités à d'autres moments (avant ou après le pic de croissance).



# LE JOUEUR SOCCER DE BASE

## DÉVELOPPEMENT CARDIOVASCULAIRE

L'endurance aérobie n'est pas une priorité pour le joueur et la joueuse de soccer de base. Étant impliqué dans l'activité physique, le joueur va développer sa capacité aérobie de façon constante tout au long de son développement.



## DÉVELOPPEMENT COGNITIF

Le joueur et la joueuse doit parcourir des stades de développement cognitif avant d'arriver à comprendre un système complexe comme le soccer. Il est important d'en prendre compte lorsqu'on entraîne des jeunes de différentes catégories.

## DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE

Le développement musculaire peut prendre plusieurs formes chez l'enfant. On parle ici de force, qui peut être travaillée dès l'âge de 7-8 ans par l'intégration d'exercices techniques, de gainage, de coordination musculaire, etc...

Chaque athlète est unique et il est important de le comprendre afin d'évaluer les différences entre les joueurs et les joueuses et ainsi adapter au maximum les séances d'entraînement

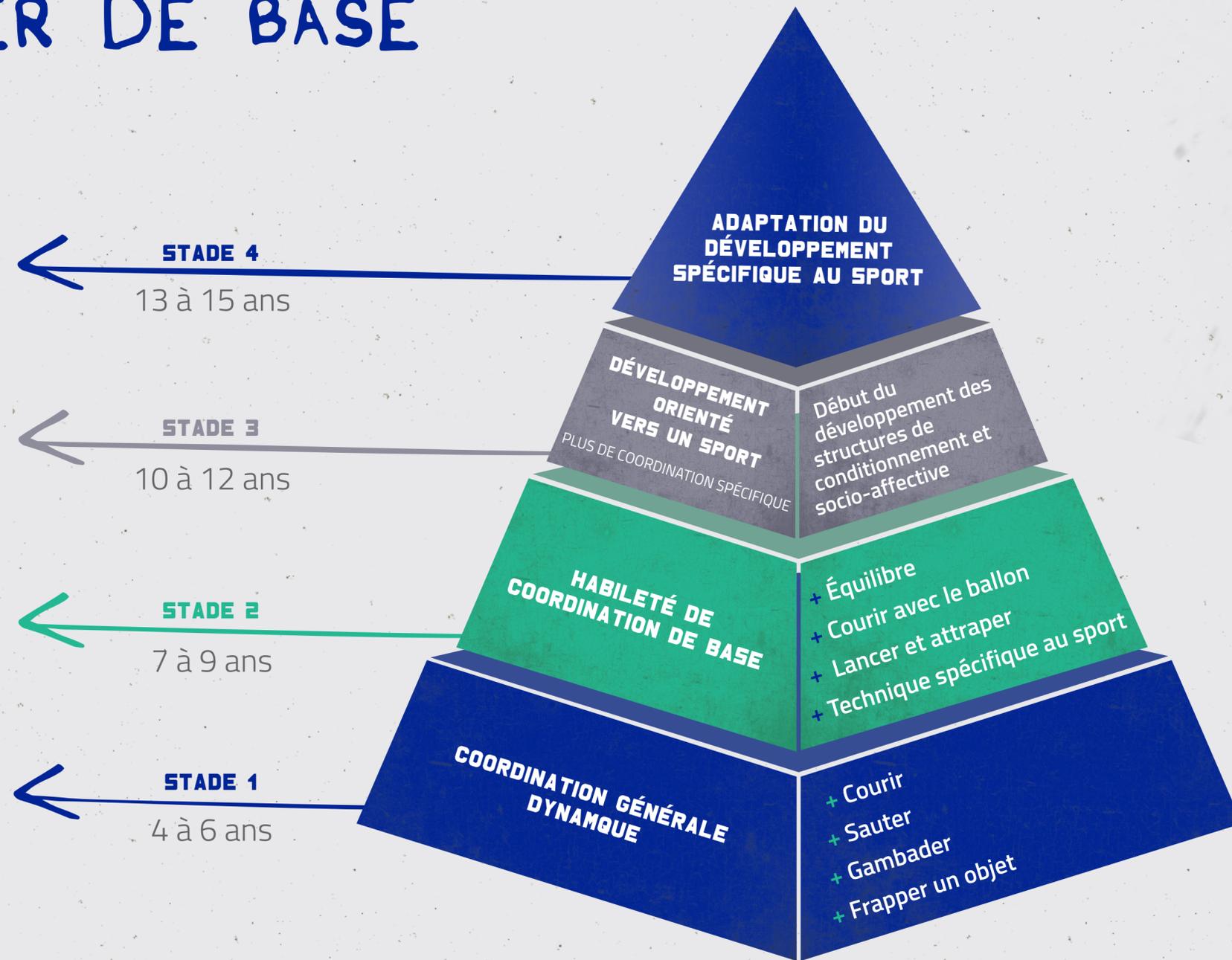
# LE JOUEUR SOCCER DE BASE

Début du développement moteur spécifique au sport. Le joueur se spécialise dans un sport

Développement du mouvement à orientation multisports. Début de la phase spécifique du développement moteur.

Développement générique du mouvement ayant pour but d'élargir les compétences de mouvements de base.

Développement des mouvements de base non spécifiques, axés sur les structures de coordination et cognitives



# LITTÉRATIE PHYSIQUE

« La littératie physique se définit par 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 »

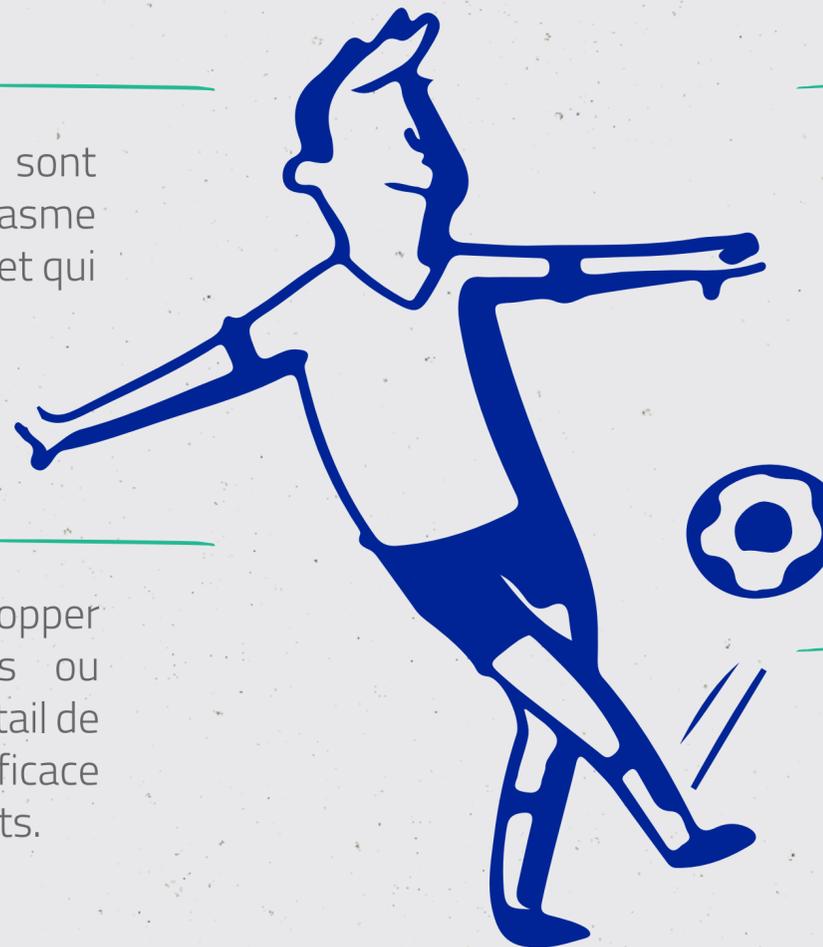
*Traduit de l'International Physical Literacy Association, Mai 2014*

## MOTIVATION ET CONFIANCE (AFFECTIVE)

L'émotion positive et la confiance en soi sont développées par la motivation et l'enthousiasme des jeunes intégrant une activité physique et qui y connaissent du succès en apprenant.

## COMPÉTENCE PHYSIQUE (PHYSIQUE)

Capacité d'un jeune joueur à développer des habiletés motrices, fondamentales ou spécifiques au sport, à maximiser son éventail de compétences physiques, et d'être plus efficace dans plus de situations et d'environnements.



## SAVOIR ET COMPRÉHENSION (COGNITIVE)

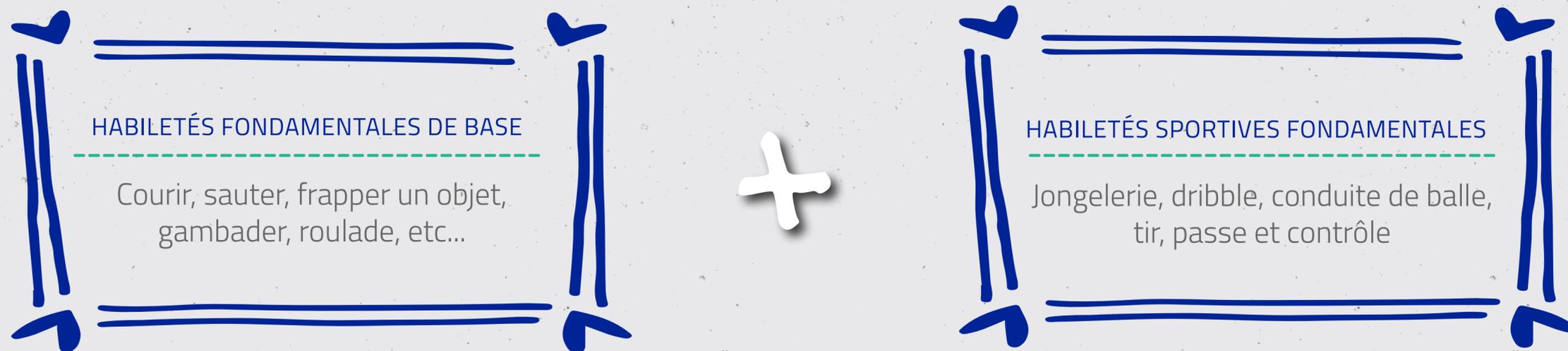
C'est la capacité d'identifier et d'exprimer les qualités essentielles qui influencent le mouvement. C'est d'avoir la conscience des éléments qui permettent la pratique sécuritaire de l'activité physique.

## ENGAGEMENT DANS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA VIE (COMPORTEMENTALE)

S'exprime par la responsabilisation de l'individu à l'égard du savoir-faire physique en choisissant librement d'être actif de façon régulière.

# DÉVELOPPEMENT DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

La littératie physique est également la combinaison de deux éléments en sports

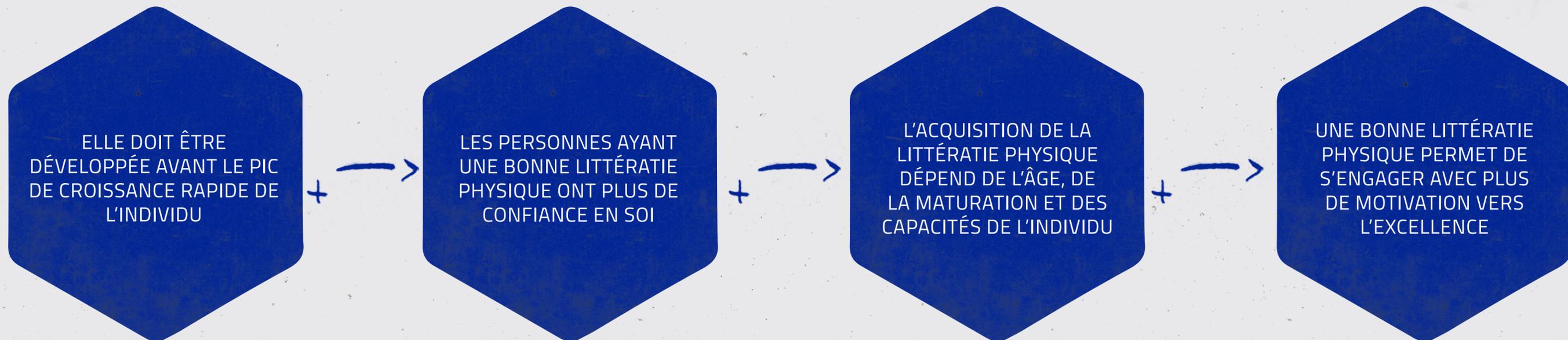


Pour avoir du succès dans le sport, le jeune athlète doit pouvoir maîtriser les habiletés motrices de base avant les habiletés spécifiques à son sport. Par exemple, un jeune devrait savoir courir correctement avant de pouvoir courir avec le ballon. En d'autres termes, la coordination générale permettra au joueur d'avoir une meilleure maîtrise des gestes spécifiques au soccer par la suite.

**Les programmes de soccer de base doivent tenir compte du facteur de développement moteur afin d'offrir aux jeunes joueurs la possibilité de développer leurs habiletés fondamentales.**

# LITTÉRATIE PHYSIQUE

Les gens qui possèdent une littératie physique ont la compétence, la confiance et la motivation nécessaires pour prendre plaisir à participer à un éventail d'activités sportives et physiques.



# ÉLÉMENTS DU DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE

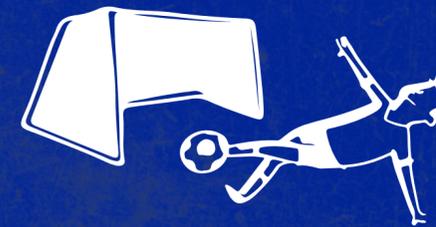
## MARQUER DES BUTS



- + Se déplacer avec le ballon
- + Maîtriser le ballon
- + Frapper le ballon (tir et passe)

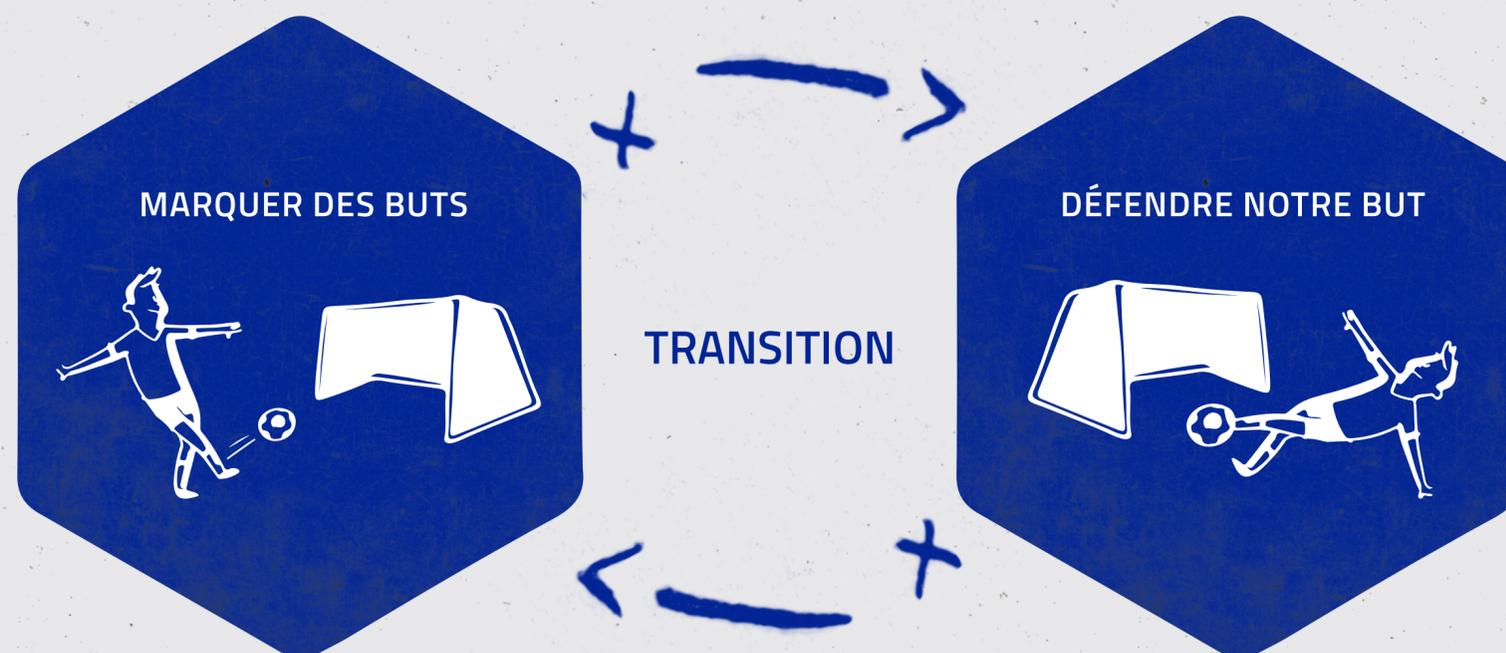
LA TECHNIQUE EN SOCCER CORRESPOND À L'ÉVENTAIL DES OUTILS QU'UN JOUEUR POSSÈDE POUR LUI PERMETTRE DE S'EXPRIMER DANS LE JEU ET D'ATTEINDRE LES DEUX OBJECTIFS PRINCIPAUX ; MARQUER DES BUTS ET DÉFENDRE NOTRE BUT.

## DÉFENDRE NOTRE BUT



- + Tacler
- + Le duel
- + Marquage

# ÉLÉMENTS DU DÉVELOPPEMENT TACTIQUE



## 1 MARQUER DES BUTS

Le jeune joueur et la jeune joueuse aime avoir le ballon et marquer des buts. Cet aspect doit donc être mis de l'avant. Ne pas hésiter à mettre de l'emphase sur le fait de marquer des buts! Attention: Le but est le résultat d'une action collective!

## 2 DÉFENDRE NOTRE BUT

Empêcher l'adversaire de marquer un but, est un état d'esprit qui doit être transmis aux joueurs et aux joueuses. Bloquer un but doit être aussi valorisant que de marquer un but!

## 3 TRANSITION

On cherche à empêcher l'adversaire de marquer dès que notre équipe perd le ballon. La réaction dans le changement de phase doit être la plus rapide possible!

# ÉLÉMENTS DE L'AXE EMOTIONNEL-SOCIAL

## ENVIRONNEMENT

- Positif +
- Sécuritaire +
- Honnête +
- Constructif +
- Encourage la progression +

## RELATION ENTRE LES JOUEURS ET LES JOUEUSES

- Relation saine sur et en dehors du terrain +
- Développement du leadership +
- Respect +
- Empathie +



## TRAVAIL D'ÉQUIPE

- + Coopération
- + Communication
- + Interaction entre les joueurs et les joueuses
- + S'amuser

## RESPONSABILITÉ

- + Valeurs
- + Réponse positive aux situations difficiles
- + Gestion des émotions

# ÉLÉMENTS DE L'AXE MENTAL

## PRISE DE DÉCISION

- Prise d'information +
- Vitesse de traitement de l'information +
- Temps de réaction +
- Concentrer son attention sur les éléments importants +

## CONFIANCE EN SOI

- Courage +
- Conscience de sa propre valeur +
- Persévérance malgré les échecs +
- Volonté de réussir et de faire des sacrifices +



## RÉSILIANCE

- + Engagement
- + Compétitivité
- + Capacité à répéter des efforts

## ÉVALUATION DU RISQUE

- + Prend des risques calculés
- + Créativité
- + Capacité à se sortir de situations difficiles



# SOCCER QUEBEC