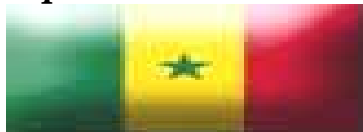


République du Sénégal

Un Peuple – Un But – Une Foi



Ministère de l'Education

**Université Cheikh Anta DIOP de
Dakar**



INSEPS

*Institut National Supérieur de l'Education
Populaire et du Sport*

*Mémoire de Maîtrise ès Sciences et Techniques
de l'Activité physique et Sportive*

*Thème : La préparation spécifique des
gardiens de but au Sénégal dans les clubs
de Première division : Etat des lieux*

Présenté par :
Souleymane DIALLO

Sous la Direction de :
M. Abdoul A. N'DIAYE
Professeur à l'INSEPS

Année académique 2007 – 2008

Dédicaces

Au nom d'Allah le miséricordieux, le très miséricordieux et salut à son prophète Mohamed (PSL).

Je dédie ce modeste travail à :

- Ma mère et mon regretté Papa, vous trouverez à travers ce travail l'expression de toute mon affection, ma gratitude et ma reconnaissance envers vous maman, Dieu vous enveloppe que de sa grâce et vous accorde longue vie.

Papa que la terre de Labé (République de Guinée Conakry) vous soit légère. Amen.

- Ma très chère grand-mère qui n'a ménagé aucun effort pour me donner une bonne éducation. Que Dieu vous accorde longue vie et une santé de fer pour le plus grand bonheur de toute la famille.

- Mon unique frère El Hadji Mampala DIALLO et sa femme Marième Ndiaye DIALLO et leur enfant Bébé Marème.

- Ma famille d'accueil surtout Néné SIDIBE et son mari Djibril DIALLO pour l'affection et l'ouverture qu'ils ont envers moi.

- Mes oncles et tantes : Djalika KORTA, Makoukou KORTA, Safiétou KORTA, Youssou KORTA, Abdoulaye KORTA, Sima KORTA, Ya Khady DIALLO, Ami DIALLO, Tabaski DIALLO, Madeleine DIALLO, Adama DIALLO, Assane DIALLO, Mame DIALLO, Yama DIALLO, Abdoulaye DIALLO, Alioune Badara SYLLA, Kécouta KARE.

- Mes cousins et cousines : Pape SIDIBE (Kéba), Boubacar KORTA (Pipa), Karim DIATTA (Rimka), Sona KORTA, Ismaïla KORTA, Coumba KORTA, Ndèye Coumba DIATTA, Fatou DIATTA, Maïmouna DIATTA, Fifi NGOM, Ablaye NGOM, Ndèye Lala TRAORE, Doumbouya SIDIBE, Mami SIDIBE, Néné BOISSY, Astou SANE, Abdou DIATTA, Abdourahmane DIEME.

- Mes sœurs et leurs époux : Aïssatou DIALLO (Gambie), Mariama DIALLO (Kaolack), Sira DIALLO (Dakar).

- Mes grands frères : Moctar SYLLA (Ould), Aliou COLY, Masse BEYE, Iba Der SANE, Lamine Abdou Karim NANKY, Malamine DANFA, Papis DANFA, Matar FALL.

- Seynabou DIOP et famille à Liberté VI pour tout l'amour et l'affection qu'elles ont pour moi.

- Rama DIEBATE et famille ainsi qu'à son mari à Niarry Tally.

- Dieynaba KONATE et mari à Ben Tally.

- A mes copains et copines : Ibrahima Dech COLY, Idrissa SANE, Nfanding SAGNA dit Zamo, Limane SAGNA dit LO, Lamine DOUCOURE, Vieux BODIAN dit Kheuzeu-men, Ansoumana BODIAN dit Valdo, Sokhna BIAYE, El Hadji Moussa BADIANE, Pathé SANE, Kadialy COLY, Ndoumbé GAYE, Fary GAYE, Isabelle NAPAMANE, Papis LOPY, Younouss NDIAYE.

- Mes voisins de chambre : Paulin MENDY, Christian BASSE, Mame Moussa DIARRA, Doudou BADJI et tous ceux qui la fréquentent.

- Tous les joueurs et supporters de l'ASC Aline Sitoé DIATTA.

- Tous les officiels de la ligue d'athlétisme de Dakar en l'occurrence Pape DIAGNE, Pa Mara NDIAYE, Moussa SENE, Arouna DIOP, Pa Bouna.

- Tous mes camarades de promotion et tous les étudiants de l'INSEPS.

- Tous les élèves de AEDEC plus particulièrement la Terminale L et S. Bonne réussite à tous.

Soyez honorés à travers ce modeste travail.

Remerciements

Mes remerciements s'adressent à :

- Monsieur Abdoul Aziz NDIAYE qui malgré son emploi du temps chargé, a eu la bonne volonté de diriger ce travail. Soyez rassuré de tout mon estime et de toute ma profonde reconnaissance.

- Monsieur Amadou Anna SEYE pour sa bonne volonté et son soutien pour la rédaction de ce document. Trouvez ici l'expression de ma haute reconnaissance, monsieur vous êtes plus qu'un professeur.

- Monsieur Abdoul Wahib KANE pour votre soutien et conseil. Que Dieu vous accorde la santé et vous donne longue vie amen.

- Monsieur Mama SOW pour ses conseils et orientations.

- Monsieur Lansana BADJI, pour sa participation à la correction de ce travail.

- Néné SIDIBE et sa famille pour le soutien et l'accueil.

- Monsieur Gaspard GOMIS entraîneur des gardiens de but de l'équipe nationale féminine pour son soutien.

- Mansour WADE ancien international, pour sa contribution.

- Monsieur Foromo DIOP, étudiant en 5^{ème} année.

- Monsieur Samba Coumba DIOP, étudiant en 5^{ème} année.

- Monsieur Aliou COLY (Jonathan) pour sa main de maître sur la saisie de ce document.

- Toute la famille DIOP de Liberté VI.

- Ami DIALLO et époux aux Parcelles Assainies.

- Toute la famille DIALLO de Diamalaye.

- Tous les professeurs de l'INSEPS pour leur précieuse contribution à ma formation.

- Tout le personnel de l'INSEPS sans oublier Mbargou FAYE (infirmier d'Etat) et Diop NIANG le photographe.

- Aux bibliothécaires de l'INSEPS : Ta Anastasie et Tonton Grégoire.

- Tous mes camarades de promotions pour la convivialité et la complicité dans nos relations, vous resterez à tout jamais gravés dans ma mémoire.

- Tous mes camarades étudiants et footballeurs.

Merci du fond du cœur.

Résumé

Le football est devenu aujourd'hui tellement modernisé que tous les secteurs, tous les compartiments doivent être pris en ligne de compte si l'on veut favoriser la performance chez le joueur.

L'entraînement est d'une importance capitale dans le sport en général et dans le football en particulier ; tant il est vrai que toute attente de résultat probant en aval suppose au préalable un travail préparatoire en amont.

Le gardien de but n'échappe pas à cette logique imparable pour la simple et bonne raison qu'un joueur insuffisamment préparé n'aura pas sa place dans ce monde de la compétition où seuls les meilleurs seront retenus.

L'analyse du jeu du gardien de but permet de dénombrer une multiplicité de gestes aussi variés que possible sur le plan technique, physique, tactique et mental.

Cela implique de fait pour le gardien de but d'avoir la capacité de soutenir ou de maîtriser ces gestes de la manière la plus optimale, autrement dit, il doit être préparé à répondre aux exigences de sa mission sur le terrain.

Notre étude se veut descriptive en ce sens où elle fait l'état des lieux de la préparation spécifique des gardiens de but au Sénégal dans les clubs de première division.

Au terme de notre étude, nous avons été amenés à constater que dans la plupart de nos clubs, il existe une préparation spécifique des gardiens de but. Mais en réalité, dans beaucoup de ces clubs la préparation est assurée par les gardiens eux-mêmes ou par des anciens gardiens bénévoles qui viennent aider ces équipes. Autrement dit, cette préparation est faite par des personnes qui n'ont pas une formation spécifique préalable.

Rares sont les clubs où cette prise en charge spécifique est assurée par les spécialistes et quand c'est le cas l'entraînement du gardien de but n'est pas fait correctement à cause de l'insuffisance du temps de travail et aussi et surtout par manque de matériels didactiques.

Plan

Dédicaces

Remerciements

Résumé

Sommaire

Introduction1

Chapitre I : Revue de littérature.....4

I.1 : Poste du gardien de but : importance.....5

I.2 : La préparation du gardien de but7

a) Sur le plan physique.....7

a.1 : Les déplacements.....7

a.1.1 : Les déplacements latéraux.....8

a.1.2 : Les déplacements avants9

a.1.3 : Les déplacements arrières10

a.2 : La vitesse11

a.3 : Coordination appuis11

a.4 : La maîtrise du corps12

b) Sur le plan technique12

b.1 : La prise de balle13

b.1.1 : La prise de balle au sol.....13

b.1.2 : La prise de balle à mi-hauteur.....14

b.1.3 : La prise de balle aérienne	16
b.2 : Les plongeurs	17
b.2.1 : Plongeon de face	18
b.2.2 : Plongeon bas.....	19
b.2.3 : Plongeon à mi-hauteur	20
b.2.4 : Plongeon en hauteur	20
b.3 : Dégagement et relance	21
b.3.1 : La relance à la main	22
b.3.2 : La relance au pied (dégagement).....	24
<i>c) Sur le plan tactique</i>	26
c.1 : La position dans le terrain	27
c.2 : Duels	27
c.3 : Ballons aériens	28
c.4 : Coup franc depuis les côtés	29
c.5 : Coup franc de face	29
<i>d) Sur le plan mental</i>	30
<i>Chapitre II : Méthodologie</i>	33
II.1 : La population d'enquête et les instruments de collecte des données	34
II.1.1 : Les sujets	34
II.1.2 : Les instruments de collecte des données	34

II.2 : La collecte des données	34
II.3 : Les limites de notre étude	35
II.4 : Le traitement des données de notre étude	35
<i>Chapitre III : Présentation et commentaire des résultats</i>	36
<i>Chapitre IV : Suggestion</i>	51
IV.1 : Manque de matériel	52
IV.2 : Absence de formation et de l'entraînement méthodique	53
IV.3 : Absence de motivation	57
Conclusion	59
Bibliographie	62
Annexes	65



Introduction

Le sport est l'une des plus grandes activités humaines. C'est une école où l'homme se découvre, se remet en cause, s'humanise et se bonifie chaque jour. Le sport peut être assimilé à une discipline où la tricherie et l'hypocrisie sont tous les jours battues en brèche. Une école où certaines valeurs comme le courage, la persévérance et l'amour de la réussite ont encore un sens dans un monde où tout se dégrade, se déshumanise et se pollue.

Le sport développe des qualités physiques tels que la vivacité et le réflexe, la vitesse et l'endurance ; la souplesse et la force, la détente et la puissance. Il développe également des qualités tactiques, techniques et surtout mentales.

Dans la gamme des sports pratiqués, qui ne cesse de s'élargir du reste, se trouve le football qui occupe une place très importante dans cette grande famille du sport. D'ailleurs on lui confère le titre de sport roi.

Le football, jeu de grand air opposant deux équipes, ne déroge pas aux règles du sport. Comme le dit DUFFOUR « ...jouer c'est avant tout se distraire et essayer de gagner. Plus qu'un jeu, le foot est un sport, le sport indique l'idée de lutte, d'opposition avec le maximum de possibilités ... par un entraînement rationnel, le football accroît à la fois son plaisir de jouer, ses chances de vaincre et recueille plus pleinement les effets bénéfiques de la pratique de son sport favori... ».

Vu sous cet angle, le sport en général et le football en particulier implique la notion de préparation. Elle est d'une importance capitale dans le football, tant il est vrai que toute attente de résultat probant en aval suppose au préalable un travail préparatoire en amont. De ce fait, le football est devenu aujourd'hui tellement modernisé que tous les compartiments de jeu doivent être pris en ligne de compte si l'on veut réaliser la performance chez le joueur.

Le gardien de but n'échappe pas à cette logique imparable pour la simple et bonne raison qu'un gardien insuffisamment préparé n'aura pas sa place dans ce monde de compétition où seuls les meilleurs seront retenus.

Briller de mille feu dans une compétition n'est pas une mince affaire, le talent s'accompagne de fait de soumission du corps à un entraînement régulier et constant. C'est là donc un vœu pieux auquel doit croire le gardien de but qui aspire à l'excellence. La préparation exige en soi le sacrifice, la « torture » du corps toujours en mouvement.

Ainsi, il a été démontré que la performance au football est déterminée par des facteurs : physique, technico-tactique et mental. Toutes ces qualités doivent être travaillées chez le gardien de but.

C'est pour ces raisons que nous pensons qu'une attention particulière doit être portée à la préparation spécifique des gardiens de but et ceux de la première division en particulier au Sénégal pour qu'il ait sa place dans les grands rendez-vous footballistiques.

Si nous considérons que le football demande autant de sacrifice surtout pour la préparation spécifique des gardiens de but qui reste un poste très important dans le football actuel, il nous semble qu'il y a un grand fossé entre la

réalité et ce qui se passe dans les clubs de première division. En tant que gardien de but et optionnaire de football ce questionnement nous semble inévitable à l'heure actuelle. C'est ce qui nous a poussé à poser un certain nombre de questions :

- Est-ce qu'il existe une préparation spécifique des gardiens de but au Sénégal ?
- Qui s'occupe de la préparation des gardiens de but au Sénégal ?
- Quel est le contenu de son travail ?

A partir de cette problématique, on peut retenir l'hypothèse suivante : « au Sénégal la préparation spécifique des gardiens de but se fait de façon désordonnée c'est-à-dire sans méthode ».

Notre étude se veut descriptive en ce sens qu'elle nous permettra de faire l'état des lieux de la préparation spécifique des gardiens de but au Sénégal dans les clubs de première division.

Ce questionnement découle de notre expérience en tant que joueur évoluant à ce poste mais également sur la nécessité de mieux comprendre la formation des gardiens de but

Notre analyse devra contribuer à proposer des référentiels pour la préparation spécifique des gardiens de but.

A cet effet, après avoir dégagé le rôle important du gardien de but à travers une présentation de ce poste, nous allons identifier les différentes parties que doivent comprendre la préparation spécifique des gardiens de but : physique, technique, tactique et mentale.

Ces considérations générales nous amènent à examiner l'enquête effectuée auprès des entraîneurs et des gardiens de but évoluant en championnat national de première division.

Ces investigations nous permettent de cerner de plus près et de façon précise l'entraînement qui leur est proposé et qui prend en charge cet entraînement.

Pour finir, nous présenterons l'analyse et le commentaire des résultats et nous essayerons d'apporter des suggestions en proposant un programme d'entraînement d'une semaine pendant une période de compétition.

A la suite de quoi, nous dégagerons notre conclusion.

Ces points constituent l'essentiel de notre travail et nous avons cherché tant soit peu à comprendre un problème qui n'est pas facile mais dont nous pouvons tout au moins analyser les aspects essentiels pour introduire plus de rationalité et plus de méthode dans ce domaine.



*Chapitre I : Revue
de littérature*

I.1 : Poste du gardien de but : importance

Pendant longtemps, le poste de gardien de but a été considéré comme un poste secondaire qui peut être occupé par « monsieur tout le monde ». Aujourd'hui, beaucoup d'études ont montré le rôle important que le gardien de but joue dans une équipe. D'ailleurs d'aucuns estiment que plus de 60% de la performance d'une équipe dépendent de lui.

Le rôle du gardien de but moderne revêt une telle importance qu'il est indispensable de lui donner un entraînement particulier, donc spécifique.

L'acquisition des gestes, la confiance sont des facteurs très importants dans la réussite future. Il lui faudra donc des exercices adaptés et différents afin qu'il se retrouve confronté à un grand nombre de situations de jeu.

L'intérêt sera donc d'enchaîner les différents exercices de manière à acquérir cette faculté de passer rapidement d'une situation à une autre (postface de Joël BATS).

Le gardien de but, rôle difficile mais passionnant. Certains pensent encore que le gardien de but est fou et inconscient. Car étant toujours en contact avec le sol à travers ses plongeons qu'on juge très violents et durs parfois exagérés. Contrairement à ces derniers, d'autres affirment que la majorité des gardiens sont des individus dotés de toutes leurs facultés, équilibrés et certainement conscients de leur tâche.

De par sa fonction, c'est sûrement un individu limité dans l'espace et facile à distinguer par son habillement mais un « joyeux luron » une fois le match terminé. Le rôle du gardien de but ne se limite pas à faire des exploits dans un match, il représente l'entraîneur sur le terrain ce dernier étant limité dans l'espace autrement dit dans sa ligne technique. Ce n'est pas un hasard si l'on voit que la plupart des équipes ont pour capitaine le gardien de but. Prenons l'exemple de Iker CASILLAS (Espagne), de Gianluigi BUFFON (Italie), de Mbaye Dondé MBAYE (DUC), de Gorgui GNING (Casa Sport), de Tony Mario SYLVA (Sénégal) durant les éliminatoires combinés CAN / Mondial 2010 entre autres.

Le gardien de but doit servir d'exemple dans une équipe par son comportement avant, pendant et après le match. Il doit également être source de motivation par ses interventions techniques et surtout verbales. Il est censé replacer les joueurs de par sa position arrière. Il doit également mériter la confiance de ses partenaires car sans ceux-là son rôle n'aura pas de sens. Il sera toujours victime des critiques qui peuvent avoir des inconvénients pour la bonne marche même de l'équipe.

Le gardien de but a le rôle le plus difficile dans une équipe de football. C'est le dernier rempart. C'est-à-dire que derrière lui il n'y a personne, personne pour le rassurer et surtout pour rattraper une de ses éventuelles erreurs. N'importe quel gardien de but, aussi bon qu'il soit, reste un humain et peut faire des erreurs.

Le rôle principal du gardien de but est bien entendu d'empêcher le ballon de rentrer dans sa cage. Mais il doit aussi être présent physiquement dans toute sa surface de réparation. Le gardien doit intervenir sur tous les ballons qui se présentent dans cette surface que ce soit dans les airs, au sol et surtout dans les pieds d'un adversaire.

La qualité d'une défense est souvent le reflet de la forme du moment du gardien de but. C'est lui le chef de la défense. S'il est en forme et montre à ses coéquipiers qu'il est dans un bon jour, l'équipe entière, surtout la défense, n'en sera que plus motivée et confiante. Par contre, s'il se loupe ou s'il est hésitant, ses défenseurs auront peur de se louper eux aussi à chaque intervention de peur de voir l'adversaire arrivé sur un gardien un peu trop fébrile.

Il a aussi un rôle de directeur, de meneur. C'est lui qui est le mieux placé de tous les joueurs pour évaluer une situation sur une phase de jeu. Donc, c'est à lui que revient la tâche de placer ses coéquipiers sur les phases de jeu en mouvement ou arrêtées. Dans toutes les équipes, c'est au gardien que revient désormais la tâche de la relance. Quasiment, tous les ballons de relance passent par lui. Il est le premier maillon de la chaîne. Dans le football moderne, la relance a une place importante sur l'aspect tactique car c'est elle qui va définir la suite de l'action. On voit de plus en plus des gardiens, par des dégagements rapides, se transformer en passeurs décisifs. Quelque soit sa taille physique et le niveau des acquis du jeune gardien, les objectifs se situent dans le travail des gestes de base et sur le mental.

Nous pensons que si nous pouvons amener les gardiens à voir le rôle et leur jeu avec un autre regard, ils seront capables de vouloir se perfectionner et même si leur taille les handicape, ils pourront y remédier par cette formation. Le gardien doit savoir jouer avec ses mains et aussi avec ses pieds mais surtout il doit se forger un mental très fort.

Le gardien n'a pas seulement comme rôle de défendre. Même si cela reste son rôle principal, il n'en demeure pas moins vrai qu'il joue aussi un rôle important dans la phase d'attaque. Car, il peut être à l'origine de cette attaque. En ce sens où presque la quasi-totalité des actions de l'équipe adverse se termine dans sa garde. Il a la possibilité de participer à l'attaque de son équipe en réalisant une contre attaque par le biais d'une relance avec la main ou le pied (drop). Donc le gardien a un rôle d'attaquant. Même s'il faut noter qu'il est avant tout un défenseur comme son nom l'indique « gardien » qui vient du mot « garder » qui signifie veiller sur.

En somme, on peut retenir que le gardien de but joue un rôle très important, qu'il peut être considéré comme étant le chef de l'équipe. En ce sens où chaque match est un nouveau défi, chaque ballon un combat. Pour arriver à cette régularité, un dur labeur s'est effectué en coulisse.

I.2 : La préparation du gardien de but

La préparation, surtout dans le domaine du sport, vise le développement et le maintien des qualités physiques, techniques, tactiques et mentales. Ces aptitudes restent indispensables pour garantir la performance chez le footballeur.

a) Sur le plan physique

Aujourd'hui, certains entraîneurs avertis à l'esprit ouvert, réalisent combien de fois la préparation physique est cruciale chez un footballeur en général et chez un gardien de but en particulier. Ils l'incluent même dans leur programme d'entraînement.

La plupart des sportifs s'imagine que la préparation physique est accessoire alors que c'est elle qui va créer la différence à technique ou tactique égales. C'est elle également qui va permettre au gardien de but de montrer son talent. Si aujourd'hui tout le monde possède la même technique, un gardien de but qui aspire à l'excellence sans forme physique appropriée ne pourra jamais arriver à un niveau élevé de performance.

Pour être un très bon gardien de but, il faut avoir une condition physique appropriée à l'image d'un sprinteur. Pour cela, une excellente préparation physique est obligatoire. Elle permettra au gardien d'exploiter au maximum son potentiel. Mais cette préparation physique spécifique doit inclure des rubriques d'entraînement comme :

- Les déplacements ;
- La vitesse ;
- La coordination et l'appui ;
- La maîtrise du corps.

a.1 : Les déplacements

Dans le football moderne, le gardien de but est toujours soumis à des difficultés. En effet, quelle que soit la qualité de sa détente et de ses impulsions, il existe toujours des situations qui échappent à son contrôle.

Enfin pour faire face à ces difficultés, il doit donc débiter chaque intervention par un déplacement en sachant l'adapter aux différentes trajectoires du ballon. Les déplacements doivent toujours favoriser l'intervention ultérieure du gardien de but.

C'est ainsi qu'on peut distinguer plusieurs types de déplacements parmi lesquels nous allons étudier :

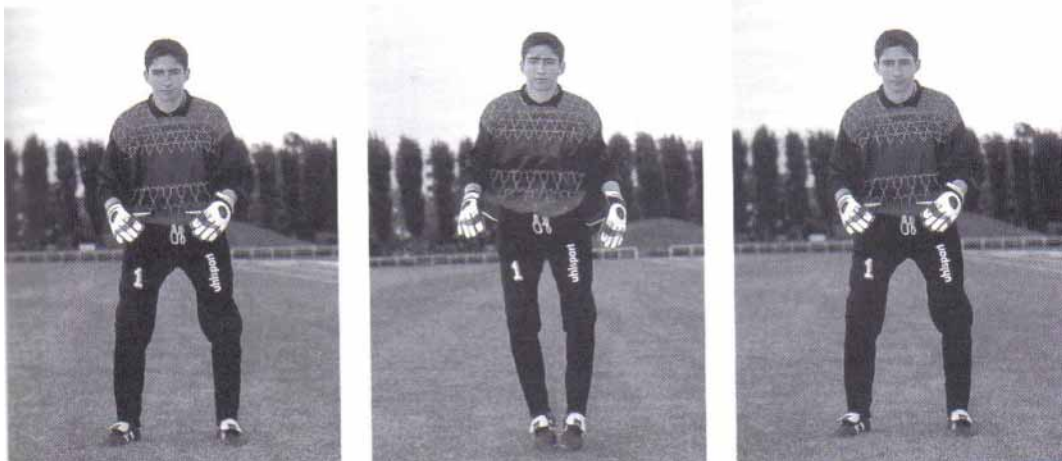
a.1.1 : Le déplacement latéral

Le gardien de but se déplace latéralement vers un ballon arrivant à proximité de lui (cinq mètres maximum) sans croiser les jambes (un pied chasse l'autre) tout en restant face au jeu.

Pour ce faire, il faut :

- Réaliser des pas courts et rasants pour tous les déplacements précédant une prise de balle (temps de suspension limité pendant le déplacement, car le gardien ne peut réagir sans appui au sol).
- Effectuer un pas bondissant pour une prise de balle aérienne et lente.
- Positionner les appuis toujours sur la plante des pieds (les talons décollés du sol) et sur la même ligne.
- Redresser le buste.
- Placer les avant bras à l'horizontal (pas de bras ballant)
- Limiter l'amplitude du premier pas pour faciliter le bon placement correspondant à la trajectoire du ballon.

1



¹ Christian PUXEL – Jean Marie LAWNICZAK : « Guide de l'entraînement du gardien de but », Paris, Amphora sa, 2000, p.19.

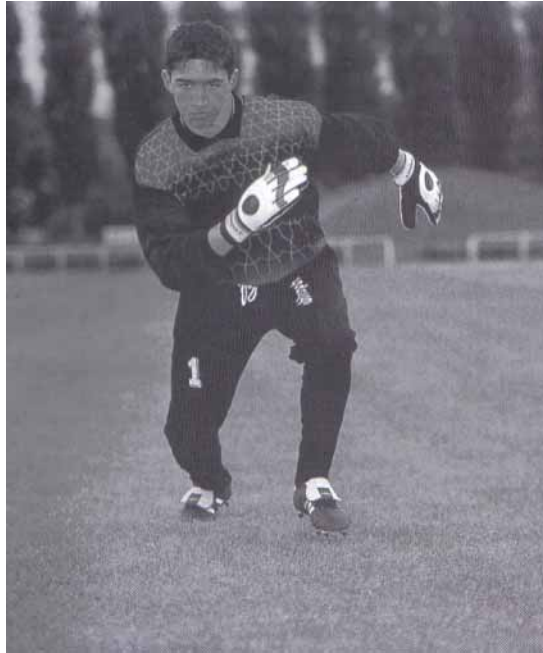
a.1.2 : Le déplacement avant

C'est le déplacement le plus naturel. Son objectif est de faire une course normale pour intervenir dans toutes les situations. Les formes les plus complexes étant intégrées.

- Soit au travers des autres situations de déplacement ;
- Soit dans les divers autres thèmes.

Il faut cependant raccourcir progressivement la foulée à proximité du ballon pour préparer l'impulsion.

2



²Christian PUXEL – Jean Marie LAWNICZAK : « Guide de l'entraînement du gardien de but », Paris, Amphora sa, 2000, p.22.

a.1.3 : Le déplacement arrière

Souvent considéré comme le déplacement le plus difficile, le déplacement arrière doit faire l'objet d'une attention particulière.

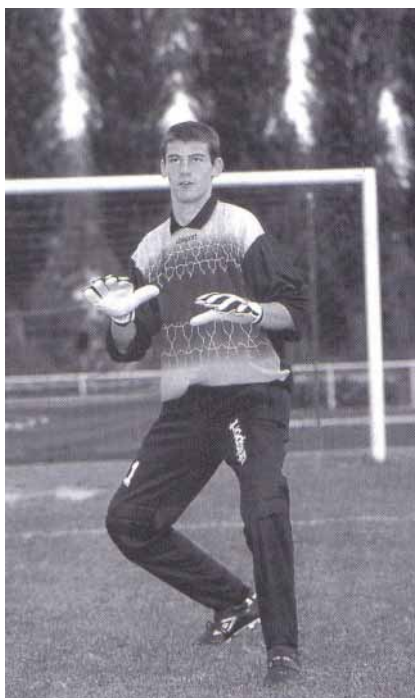
Déplacement équilibré sans croisement (pas chassé arrière) sur un ballon lobé dans l'axe (juste derrière le gardien) pour préparer une prise de balle ou un plongeon.

Cependant, il faut insister sur :

- Placer le pied arrière à la perpendiculaire du pied avant.
- Positionner les appuis sur les plantes de pied, talons décollés du sol.
- Effectuer des foulées courtes et rasantes.
- Gainer le bassin (contraction des abdominaux) épaules face au jeu.
- Fixer les yeux sur le ballon.
- Fixer les bras à mi-hauteur en position d'attente.
- Equilibrer le corps au moment de l'impulsion.
- Réaliser une impulsion puis une réception sur la jambe arrière lors de la prise de balle ou le plongeon.

Le déplacement est certes très important mais il doit être accompagné d'une bonne vitesse et le gardien de but doit maîtriser la vitesse de ses déplacements (ne pas se laisser emporter par un déplacement excessif) pour pouvoir être à tout moment en équilibre.

3



³ Christian PUXEL – Jean Marie LAWNICZAK : « Guide de l'entraînement du gardien de but », Paris, Amphora sa, 2000, p.24.

a.2 : La vitesse

C'est la capacité qui permet d'effectuer des actions motrices dans un laps de temps minimum compte tenu des conditions extérieures, grâce à la mobilité des processus du développement neuromusculaire et à la capacité de développer de la force (Frey 1977). Et selon BOUCHARD, la vitesse c'est le fait que l'on puisse agir très rapidement d'un point de vue global. Le football moderne évolue de plus en plus dans le sens de la vitesse.

Le gardien de but n'échappe pas à cette logique car s'il y a moins d'espace dans la surface de réparation (16,5 m) pour les attaquants et il en va de même pour lui.

En conséquence, le gardien doit voir et agir très vite. C'est ainsi que d'aucun pensent que le gardien peut être considéré comme le plus grand « sprinteur » de l'équipe.

Tout se joue au centième de seconde. Il lui est donc nécessaire de prendre dans un minimum de temps, un maximum de décisions sûres et adaptées.

On peut cependant distinguer :

- La vitesse gestuelle (rapidité dans le geste) ;
- La vitesse de réaction (rapidité de réaction) ;
- La vitesse réflexe (rapidité dans le réflexe);
- La vivacité au sol (rapidité au sol).

Cependant, l'entraîneur doit faire travailler ces différentes formes de vitesse séparément, puis il doit les regrouper en portant une grande attention dans l'aménagement du temps de récupération et surtout sur le volume absolu (c'est le temps d'engagement moteur du gardien) car la vitesse est facile à travailler certes mais elle facilite et entraîne beaucoup plus de blessures.

a.3 : Coordination appui

La coordination est la capacité d'exécuter des mouvements de degré, variés de difficultés, très rapidement, avec efficacité et exactitude. On considère qu'un gardien de but avec une coordination est capable non seulement de bien exécuter une habileté mais aussi de résoudre rapidement une tâche aux entraînements et surtout lors d'un match.

Actuellement, dans chaque match, la densité défensive ne permet plus au gardien de but d'utiliser une course d'élan rectiligne et régulière. Il va lui falloir esquiver, changer d'appui, enchaîner, conserver dans toutes les situations un parfait équilibre pour faciliter l'impulsion.

C'est à lui de réaliser un bon choix technique et d'utiliser une impulsion à un pied ou une impulsion à deux pieds et pourquoi pas un blocage des appuis afin d'intervenir dans les meilleures conditions et surtout au bon moment.

a.4 : La maîtrise du corps

Le gardien de but doit avoir une bonne maîtrise de son corps car cela lui permettra de mieux explorer son talent.

Lorsque le ballon arrive dans la surface de réparation (dans les 16,5 m), le gardien de but est soumis au stress provoqué par la forte présence des joueurs dans sa zone et aussi de l'agressivité des adversaires.

Il doit donc, au sol ou dans l'espace, conserver toute sa lucidité dans ses interventions malgré les déséquilibres, gêne ou contact provoqué par ces obstacles imprévus.

La maîtrise de sa réception au sol lui permettra, non seulement d'éviter les blessures, mais aussi de se repositionner toujours face au ballon pour intervenir à nouveau. Mais il ne faut pas perdre de vue que la maîtrise de son corps dans l'espace lui permet aussi d'éviter les blessures et aussi et surtout d'assurer ses interventions aériennes.

Au total, la préparation physique occupe une place très importante dans l'entraînement du gardien de but. Mais, son entraînement est rendu possible grâce aux exercices techniques.

b) Sur le plan technique

La technique est toujours spécifique à un sport, son importance varie d'un sport ou discipline par rapport à l'autre. Ainsi, il faut noter la place capitale qu'elle occupe dans les sports collectifs plus précisément le football. Dans le football si la technique a cette attention particulière, elle le doit au poste de gardien de but qui à nos jours reste le poste le plus technique dans le champ footballistique vue son caractère individuel.

Sous ce rapport, on peut définir la technique comme un enchaînement de mouvements ou de mouvements partiels mis en œuvre pour répondre aux exigences des tâches motrices dans des situations sportives (FIFA coaching).

Ainsi, sa préparation est une manière particulière qui a pour but l'apprentissage et le perfectionnement d'enchaînements moteurs spécifiques lors de la résolution des tâches motrices. C'est un processus entre l'entraîneur et l'athlète (gardien) dont l'effet optimal est déterminé par les caractéristiques de la mise en œuvre de la planification, de contrôle et de l'évaluation.

Les lignes directrices générales de l'entraînement de la technique sont surtout des connaissances scientifiques concernant l'apprentissage moteur et les principes de base de la théorie de l'entraînement.

Chez le gardien de but, on a plusieurs techniques que nous tenterons de démontrer.

b.1 : La prise de balle

La prise de balle est certainement le meilleur révélateur de la confiance qui habite un gardien de but. Il est prépondérant que ce geste soit acquis et surtout qu'une certaine sensibilité soit ressentie. La prise de balle doit être travaillée, dès le plus jeune âge. C'est en travaillant les détails que l'on obtient une prise sûre. Par ailleurs, il a été constaté que les gardiens surtout ceux des grandes catégories comme junior et senior ne s'exerçaient que trop rarement à mains nues. On leur rendra un grand service en leur demandant de retirer leurs gants pour quelques instants ! Ils doivent « ressentir » le ballon et surtout percevoir le travail de leurs doigts, de leurs mains et, enfin, de leurs poignets et avants bras. Une bonne prise passe obligatoirement par une position correcte du corps.

Au cours d'un match, en rentrant en possession du ballon, le gardien brise définitivement l'offensive adverse.

Il est le maître du jeu et devient le premier relanceur. Il doit donc privilégier ce geste, capter en priorité le ballon et éviter de le repousser.

Cette intervention fera l'objet d'une attention particulière et outre les prises de balle au sol et à mi-hauteur, l'accent sera porté dans le domaine aérien.

En effet, un gardien maîtrisant sa prise de balle soulagera ses partenaires lors de situations pressantes et les rassurera tout au long du match.

b.1.1 : La prise de balle au sol

Elle doit être l'objet d'une attention particulière. En effet, pour la réussir il faut insister sur un certain nombre de points parmi lesquels :

- Fléchir une jambe sur le talon opposé (jambe en travers du passage) sans poser le genou au sol, trajectoire du ballon située entre les deux jambes.
- Si le ballon arrive sur la gauche du gardien, il faut fléchir la jambe droite.
- Si le ballon arrive sur la droite du gardien, il faut fléchir la jambe gauche.
- Attaquer le ballon vers l'avant (anticipation) pour couper sa trajectoire (par le genou au sol).
- Placer le corps derrière le ballon puis ramener celui-ci entre ses pieds mais ouvertes face à lui, genou placé à l'extérieur des bras, coudes serrés pour former la cage.

Il ne faut pas bloquer le ballon avec les mains, mais avancer celles-ci au devant du ballon pour le faire rouler sur les mains, puis les bras et l'amener contre la poitrine.

- Fermer la cage, en ramenant les mains à la poitrine et en baissant la tête.

En effet, pour favoriser son développement, on peut proposer l'exercice suivant :

Un pourvoyeur et un gardien face à face à cinq mètres. Le pourvoyeur lance le ballon à la main, au sol, vers le gardien qui le ramasse en fléchissant la jambe droite puis gauche, en alternance.

- Abaisser le buste pour amener les bras plus près du sol.
- Soulever légèrement le genou car il ne doit pas toucher le sol (Christian PUXEL et Jean Marie LAWNICZAK : Guide pratique de l'entraînement du gardien, édition Amphora, septembre 2000, page 91).

4



b.1.2 : La prise de balle à mi-hauteur

Quand le ballon arrive en dessous de la hauteur de la tête, le gardien de but effectue une prise de balle qui va lui permettre de le conserver à la hauteur du buste.

Comme pour la prise précédente, il est important que le corps du gardien reste toujours parallèle à la ligne de but, le buste légèrement penché en avant et les mains venant alors envelopper le ballon. Cette prise de balle, le gardien de but doit la réaliser le plus souvent sur les frappes assez lointaines pour garantir un maximum de sécurité.

Pour favoriser son apprentissage il faut insister sur un certain nombre de points :

- Placer tout le corps derrière le ballon (pas uniquement les bras) ;
- Abaisser ou redresser le bassin en fonction de la hauteur du ballon (si le ballon est trop haut, il faut changer de prise de balle) ;
- Récupérer le ballon au niveau des avant-bras, les mains ne rentrant pas en contact avec le ballon ;

⁴ Christian PUXEL – Jean Marie LAWNICZAK : « Guide de l'entraînement du gardien de but », Paris, Amphora sa, 2000, p.90.

- Bien former le panier avec les bras, le buste et la tête à la fin de la prise de balle, coudes serrés.

Son développement peut se faire de cette façon.

Première situation :

Deux gardiens face à face à cinq mètres. L'un lance le ballon à la main (au niveau du bassin) l'autre le récupère dans le panier formé par les bras serrés, le buste et la tête.

Deuxième situation :

Deux gardiens face à face à trois mètres l'un de l'autre et décalés. Ils lancent en même temps le ballon devant eux puis se déplacent en pas chassés pour se saisir de l'autre ballon ; exercice à effectuer à droite et à gauche (Christian PUXEL et Jean Marie LAWNICZAK : Guide pratique de l'entraînement du gardien, édition Amphora, septembre 2000, page 95).

5



⁵Christian PUXEL – Jean Marie LAWNICZAK : « Guide de l'entraînement du gardien de but », Paris, Amphora sa, 2000, p.94.

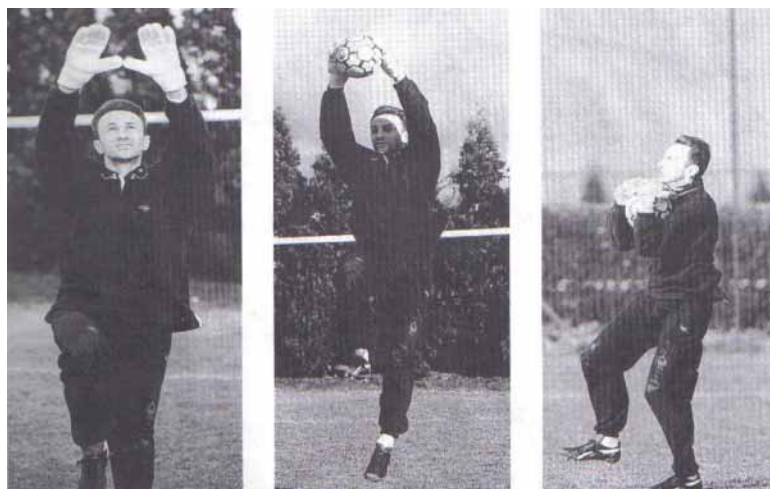
b.1.3 : La prise de balle aérienne

Un gardien de but maîtrisant son jeu aérien soulagera ses partenaires lors de situations pressantes et les rassurera tout au long du match. Pour ce faire il faut insister sur certains points lors de son apprentissage :

- Très grande attention dans la qualité gestuelle (décomposition) ;
- Insister sur le travail à l'arrêt en partant toujours de la position de base ;
- Rechercher une dextérité (adresse) maximum grâce à une manipulation de balle fréquente.

Pour ce faire :

- Déplacer le corps derrière le ballon (corps en sécurité), avant la prise de balle ;
- Fixer toujours le regard sur le ballon ;
- Aller au devant du ballon (effectuer une légère anticipation) ;
- Amortir le ballon (mouvement d'avant en arrière) grâce aux avants bras en fin de prise de balle ;
- Placer les mains en opposition derrière le ballon et le recouvrir au maximum (pouce face à face) ;
- Serrer les coudes au moment de la prise à deux mains (bras parallèles) ;
- Réaliser un contact simultané des deux mains sur le ballon (un seul son) ;
- Alternier l'utilisation des mains (droite et gauche) dans tous les exercices à une main, pour une meilleure manipulation ambidextre (qui se sert aussi bien d'une main que de l'autre) ;
- Faire débiter les exercices à mains nues pour mieux sentir le touché du ballon.



6

⁶ TAE LMAN (R.) : « Football : Le gardien de but : entraînement spécifique », Amphora SA 1995, p. 26.

b.2 : Les plongeurs

Nombreux sont ceux qui confondent le plongeur à la mise à terre. Mais l'approche au niveau technique est pourtant fondamentalement différente. La mise à terre s'effectue lorsqu'il s'agit d'arrêter un ballon qui passe à un mètre cinquante (1,5 m) au maximum. Le gardien de but doit effectuer une mise à terre sur deux actions de jeux bien précises : à savoir une frappe au but et au duel un contre un communément appelé « balayage latéral ».

Par contre, parade spectaculaire par excellence, le plongeur fait lever les foules et enflamme les médias. Pourtant, la beauté du geste ne doit pas nuire à l'efficacité. Celle-ci ne sera acquise que grâce à un travail intense. Le geste de base une fois maîtrisé, le gardien pourra apporter sa touche personnelle dans chacune de ses interventions. Mais il ne faudra jamais oublier que ce geste n'est pas sans danger. Le plongeur n'est, en effet, que la conséquence d'un retard pris par le gardien dans son placement. Ce geste ne sera donc qu'une compensation.

C'est au gardien de choisir son mode d'intervention en se rappelant toujours que le plongeur est inutile là où le déplacement est possible.

Cependant on peut distinguer plusieurs types de plongeurs que nous tenterons de montrer :

b.2.1 : Plongeon de face

Il est toujours préférable pour un gardien de but de rester face au ballon. Ce plongeon, qui est souvent assimilé à un plongeon de sécurité, est très utile sur des frappes qui sont tendues et surtout quand le ballon rebondit à cinq ou six mètres du gardien de but.

Le corps et les mains doivent toujours restés derrière le ballon.

Pour son apprentissage, l'entraîneur doit insister sur :

- Ramasser le ballon dans la cage avant de se coucher, le premier contact avec le sol s'effectue par les pieds ;
- Plaquer le bassin au sol, jambes écartées (meilleure stabilisation) pour protéger le ballon ;
- Gainer (contracter) le corps pour amortir la chute ;
- Rappeler des techniques de prises de balle au sol.

Exemple : le travail de plongeon de face.

Départ à genoux, chute faciale du gardien avec réception sur les avants bras.

a. : Avec un ballon tenu dans le panier formé par les bras ;

b. : Sur un ballon envoyé à 50 cm devant le gardien (hauteur du buste).



7

⁷ Christian PUXEL – Jean Marie LAWNICZAK : « Guide de l'entraînement du gardien de but », Paris, Amphora sa, 2000, p.114.

b.2.2 : Plongeon bas

Beaucoup sont ceux qui le confondent à la mise à terre. Mais en réalité, le plongeon bas est complètement opposé à la mise à terre.

En effet, pour une mise à terre, le gardien doit effacer la jambe intérieure pour se retrouver le plus rapidement possible au sol.

En revanche, pour le plongeon bas, il devra chercher à obtenir une poussée de la jambe intérieure.

Pour son apprentissage, l'entraîneur doit insister sur certains points :

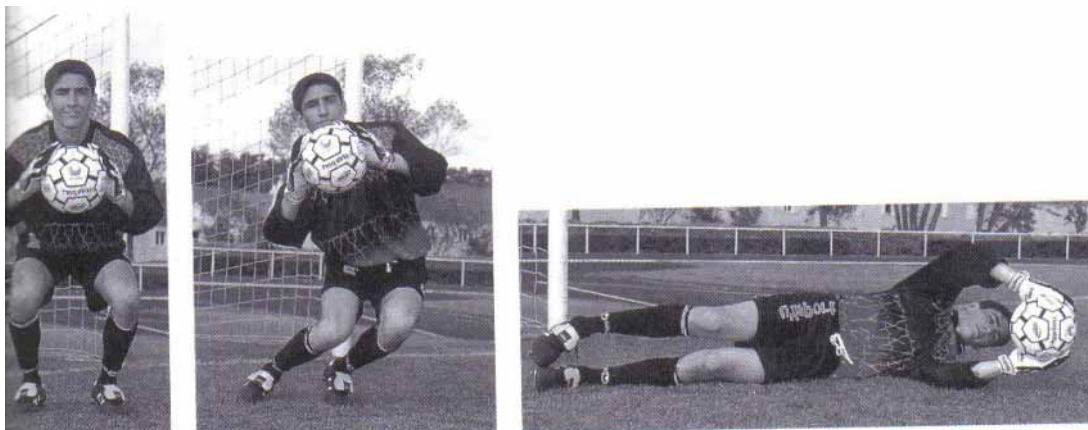
- Fixer le regard toujours sur le ballon ;
- Capter le ballon en avant ;
- Rentrer en contact avec le sol par le pied, puis la cuisse, le flanc et en dernier le bras ;
- Chuter sur le côté et non sur le dos ou le ventre ;
- Eviter le contact du ballon avec le sol ;
- Conserver toujours le corps entre le ballon et le buste (rester face au jeu), verrouiller le bassin ;
- Chercher à couper la trajectoire.

Cependant, on peut proposer deux situations d'apprentissage.

Première situation : dans un bac à sable, ballon tenu à mi hauteur et à une main par un pourvoyeur. Au départ, accroupi, le gardien se saisit du ballon grâce à une poussée de la jambe extérieure (ne pas se laisser tomber).

Réaliser à droite puis à gauche.

Deuxième situation : départ du gardien à l'intérieur du but (à 0,5 m de la ligne de but et à deux du poteau). Le pourvoyeur lance le ballon en direction d'un poteau, plongeon bas du gardien en coupant la trajectoire du ballon et en le saisissant devant le poteau, répété à droite puis à gauche Christian PUXEL et Jean Marie LAWNICZAK : Guide pratique de l'entraînement du gardien, édition Amphora, septembre 2000, page 108).



8

⁸ Christian PUXEL – Jean Marie LAWNICZAK : « Guide de l'entraînement du gardien de but », Paris, Amphora sa, 2000, p.109.

b.2.3 : Plongeon à mi-hauteur

Le plongeon à mi-hauteur est le plongeon le plus facile à réaliser simplement parce qu'il sollicite les qualités naturelles du gardien de but.

Pas chassé puis première poussée de la jambe extérieure suivie de la seconde de la jambe intérieure.

Le gardien doit aller « chercher » le ballon avec les bras et les mains légèrement en avant.

9



www.shutterstock.com · 1703799

b.2.4 : Plongeon hauteur

Ce plongeon devrait être un plaisir et pourtant, il se révèle souvent être le cauchemar des gardiens.

Techniquement, il est facile à réaliser pour autant que le gardien soit prêt mentalement et doté du potentiel physique lui permettant de le réussir.

On observe souvent des gardiens de but, avec l'envie de partir et qui par peur, modifient leur poussée et leur geste. Cette peur c'est celle de la chute. Tant que le gardien ne sera pas libéré de cette appréhension, il ne pourra jamais se lâcher pour effectuer ce geste. C'est la raison pour laquelle l'entraîneur doit l'aider mentalement. Et lui faire répéter ce geste au moyens d'exercices l'obligeant notamment à prendre appui et à pousser pour s'envoler sans qu'il puisse être sur sa retenue.

Un parallèle peut être tiré entre l'enfant qui doit réaliser pour la première fois un saut périlleux et le plongeon dans la « lucarne ». Le gardien a besoin de se situer dans l'espace pour pouvoir gérer sa chute. Si l'entraîneur voit qu'il est réticent, alors il faut essayer de l'amener, par exemple, dans une salle de gymnastique et travailler avec lui de multiples figures simples à l'aide d'un tapis, voire d'un trampoline.

⁹ www.shutterstock.com

Cependant, il n'a pas besoin d'être trop exigeant sur la qualité du geste. L'objectif demeurant, simplement, l'arrêt du ballon. Les entraîneurs qui peuvent visionner leurs entraînements, observeront que la position du corps dans l'air est propre à chaque gardien car elle dépend de sa puissance et de sa vitesse explosive, mais surtout de la répartition de son pied par rapport à sa jambe et de son corps communément appelé « pied jambe / corps ». Par exemple si le gardien possède une musculature des jambes assez fine, on le verra presque à l'horizontal dans sa phase la plus haute du plongeon, par contre, si celui-ci a une musculature des jambes imposante, ses jambes resteront beaucoup plus basses.

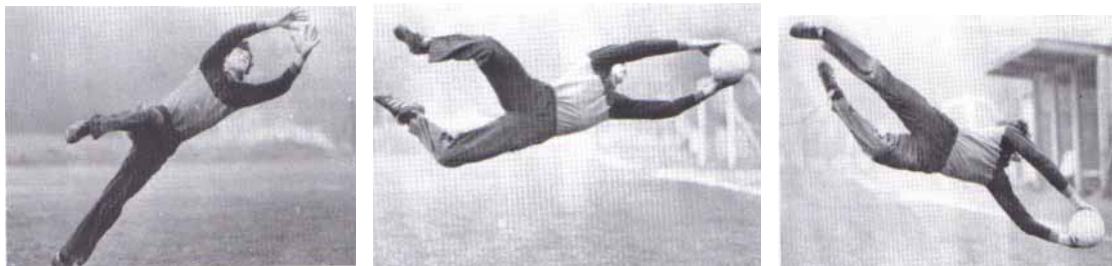
Quand le gardien n'a pas le temps de réaliser une prise de balle à deux mains, il va devoir travailler avec une seule.

Malheureusement, on voit très souvent ce geste effectué avec la « mauvaise main ».

Quand le ballon se situe dans l'angle du but, il faut toujours prendre la main extérieure car elle permet de pouvoir aller chercher la balle beaucoup plus loin. Ainsi la synergie des forces est respectée.

En revanche, sur des ballons se situant sous la barre transversale, à un mètre du poteau, le gardien pourra utiliser l'autre main.

10



b.3 : Dégagement et Relance

Dans chaque match, le gardien de but est bien sûr, le dernier défenseur mais il est aussi le premier attaquant.

La puissance et la précision de ses relances apportent à son équipe un argument tactique supplémentaire et lui permettent de déséquilibrer ou de prendre en contre l'équipe adverse. Ainsi, quelque soit la pression imposée par l'adversaire ou le degré d'excitation du gardien, celui-ci doit toujours être capable de conserver ou de retrouver très rapidement toute sa lucidité pour réussir son dégagement.

Il pourra donc à tout moment et à son gré utiliser la relance appropriée à chaque situation. La relance peut être faite par la main ou par le pied.

Mais, si la densité et l'agressivité adverse ne lui permettent pas de maîtriser le ballon, il peut avoir recours au dégagement du ou des poings pour éloigner le danger.

¹⁰ TAE LMAN (R.) : « Football : Le gardien de but : entraînement spécifique », Amphora SA 1995, p. 28.

Enfin, le football contemporain sollicite de plus en plus le jeu au pied du gardien. Il doit donc en posséder tout le bagage technique, participer aux séances d'entraînement des autres joueurs et être régulièrement intégré comme joueur de champ dans les jeux.

b.3.1 : La relance à la main

On peut distinguer deux manières importantes de relancer la balle :

- ***Bras Fléchi***

Lorsque les distances ne sont pas trop importantes (maximum 15 à 20 mètres), le gardien fait rouler la balle au sol, en direction de son partenaire, mais en lui faisant faire un rebond de manière à ce qu'elle soit freinée le moins possible par le sol.

11



¹¹ TAELEMAN (R.) : « Football : Le gardien de but : entraînement spécifique », Amphora SA 1995, p. 36 – 37.

- ***Bras tendu***

Lorsque les distances sont plus longues, le gardien tend le bras en possession de la balle, le plus loin possible en arrière et l'autre vers l'avant, dans le prolongement du premier, la main à hauteur de la tête. A la manière des discoboles. Les deux bras pivotent alors en même temps, dans un mouvement parfaitement coordonné.

On peut cependant distinguer deux autres manières de relance à la main avec les bras tendus :

- en faisant rouler la balle au sol ;
- en lançant la balle des deux mains comme une rentrée en touche.

12



¹² TAELEMAN (R.) : « Football : Le gardien de but : entraînement spécifique », Amphora SA 1995, p. 38.

b.3.2 : La relance au pied (dégagement)

- ***Sur balle arrêtée :***

Lors de ce type de dégagement, le placement est identique à celui des joueurs de champ :

- Pied d'appui à côté ou en léger retrait (pour varier les trajectoires) ;
- Angle d'attaque à 45° :
- Impact légèrement au dessus de son milieu (pour lever le ballon)

Il faudra aussi respecter les principes suivants :

- Bonne position d'équilibre (corps et bras)
- Frappe de l'intérieur du pied.

Le dégagement consiste en un lobe long et précis en direction d'un partenaire (avant centre, ailier).

13



¹³ TAELEMAN (R.) : « Football : Le gardien de but : entraînement spécifique », Amphora SA, 1995, p. 39.

- ***En volée***

Ballon tenu à une ou deux mains, bras tendus, jambe d'appui fléchie, pied d'appui dans la direction de la frappe, pied de frappe en arrière et en extension : lâcher le ballon et le frapper juste avant qu'il ne touche le sol.

Contrairement au dégagement sur balle arrêtée, la frappe est ici du coup de pied balle en main.

Le dégagement en volée est très puissant mais généralement moins précis que sur balle arrêtée.

14

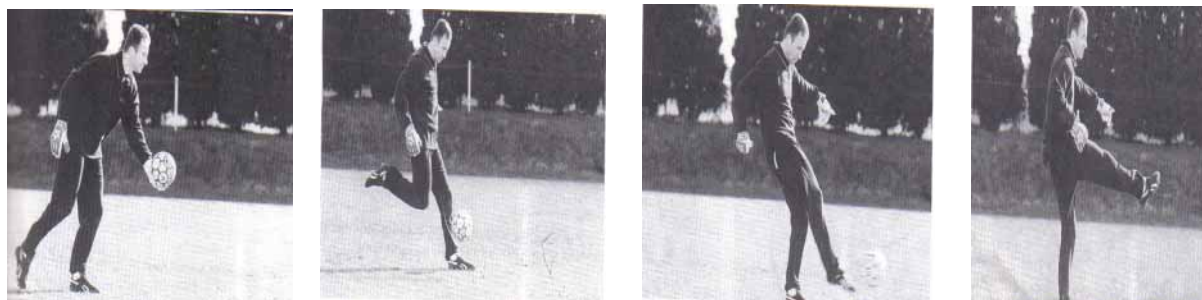


¹⁴ TAELEMAN (R.) : « Football : Le gardien de but : entraînement spécifique », Amphora SA, 1995, p. 40.

- ***En drop***

Le dégagement s'effectue précisément au moment de l'impact de la balle lâchée par le gardien au sol. Cette technique a l'avantage de dégager des balles tendues, rapides et plus précises, donc mieux contrôlables par l'attaquant de son équipe contrairement aux dégagements en volée sur lesquels les balles sont souvent interceptées par les défenseurs adverses car souvent trop hautes et plus moles.

15



En résumé, le poste du gardien de but semble être le compartiment le plus technique dans le football moderne. Cela est témoigné par les exercices utilisés pour son entraînement. Mais s'agissant d'un sport collectif, la technique n'a de sens que si elle est liée à la tactique.

c) Sur le plan tactique

La tactique est définie comme « la totalité des actions individuelles et collectives des joueurs d'une équipe organisée et coordonnée rationnellement d'une façon unitaire (dans les limites du règlement et de l'éthique sportive) dans le but d'obtenir la victoire » (M. SEYE, INSEPS, cours de tronc commun en licence, 2007).

De nos jours, la culture tactique a bien évolué. Mais si les entraîneurs ont apporté une richesse dans la diversification des systèmes de jeu, dans le comportement du joueur de champ dans l'espace, le gardien n'a rarement été concerné par cette évolution. Néanmoins, les entraîneurs avertis sont conscients de la place qu'occupe la tactique dans le jeu du gardien de but.

Cependant, nous tenterons de présenter quelques principes tactiques de base chez le gardien de but.

¹⁵ TAELEMAN (R.) : « Football : Le gardien de but : entraînement spécifique », Amphora SA 1995, p. 41.

c.1 : La position du gardien dans le terrain

Le premier élément qui détermine la position du gardien de but dans le terrain est l'emplacement du ballon.

Malheureusement, on constate souvent que les entraîneurs demandent à leur gardien de jouer « haut » si la défense est alignée haute dans le terrain. Il faudrait mettre un petit bémol à cette affirmation et rajouter à l'attention du gardien : « faites attention d'abord où se situe le ballon », « y a-t-il un joueur devant le porteur du ballon ».

Il est évident que ces considérations sont valables pour les joueurs évoluant dans l'élite mais il faut en revanche modifier ces notions pour les jeunes car ils ne peuvent pas se faire loper à quarante mètres (40 m).

Sa position peut varier aussi si son équipe possède l'avantage d'un corner.

Quand sa propre équipe tire un corner, il est judicieux que le gardien se place haut sur le terrain, afin de pouvoir couper la profondeur sur un long dégagement adverse, car souvent, la défense est alignée à la ligne médiane et en position deux contre un voire deux contre deux.

On voit régulièrement des gardiens dans des positions très hautes dans le terrain quand le ballon se trouve dans leur propre moitié de terrain.

Ceci ne leur apporte rien mais, au contraire, les met dans une situation inconfortable, car ils sont obligés d'être en mouvement et surtout ils sont vulnérables au lob adverse. Cette erreur récurrente provient de l'envie de couper la profondeur.

Quand la défense est alignée, le gardien devra intervenir sur les balles en profondeur, partant d'un côté et finissant dans l'axe du terrain.

En revanche sur les trajectoires partant de l'axe et finissant sur un côté, le gardien doit, la plupart du temps, rester en place. Cela permettra au défenseur de venir au duel et forcera l'attaquant à modifier sa course pour venir affronter le gardien de but (angle difficile pour l'attaquant).

c.2 : Duel

Le duel un contre un est souvent une source d'erreur pour le gardien. Depuis trop longtemps on lui répète d'avancer pour fermer son angle. On peut malheureusement constater qu'un nombre important de gardiens se lance comme des « fous » dans les duels un contre un offrant ainsi sans le vouloir la solution aux attaquants.

Attention, on parle ici de duel un contre un et non pas d'une balle en profondeur que le gardien va pouvoir saisir après un sprint et un plongeon. Quand on évoque le duel, cela signifie que l'attaquant est toujours en possession du ballon.

Il est évident que si le gardien n'a pas acquis une bonne mise à terre (voir plus haut), il devient difficile de réaliser un arrêt correct. Mais avant d'effectuer une mise à terre, il faut que l'attaquant décide de frapper et cela dépendra uniquement du comportement du gardien.

L'attaquant frappe fréquemment quand il se trouve entre six (6) à onze (11) mètres du gardien.

Si on demande au gardien de se positionner à douze mètres (12 m) de sa ligne lorsque l'attaquant vient seul depuis les quarante mètres (40 m), alors on lui offre deux solutions supplémentaires qui sont le lob ou le drible long. Un jeu d'enfant pour un joueur talentueux.

En revanche, si le gardien reste à cinq mètres (5m) de sa propre ligne de but, l'attaquant va devoir avancer, car celui-ci ne prendra jamais le risque de frapper depuis vingt – vingt-cinq mètres (20 – 25 m). Dans un premier temps, le gardien favorise le retour de ses défenseurs (recul frein), puis l'attaquant va ressentir une pression car aucune solution facile ne s'offre à lui. Il va devoir frapper dans les cinquante (50) derniers centimètres qui lui restent. Très souvent dans les matchs on peut observer l'attaquant dans cette situation frapper à l'extérieur du but. A ce moment-là vous entendez : « c'est incroyable de rater un tel but » on ne, hélas, dit jamais : « quel gardien de but ».

c.3 : Ballons aériens

Aujourd'hui, un gardien ne peut se permettre de négliger les ballons aériens car de nombreux buts tombent lors de telles phases de jeu.

Il est évident que le placement des joueurs lors des corners dépendra de l'entraîneur principal selon son opinion, ses choix tactiques et les qualités de son contingent. Néanmoins, l'entraîneur de gardien et les gardiens peuvent émettre certains désirs en fonctions des zones dangereuses.

- ***Corner rentrant***

Ce sont les trajectoires les plus difficiles, surtout quand elles viennent fortes au premier poteau et que malheureusement, le gardien ne peut se déplacer sur sa ligne de but afin de venir en opposition.

Pour le gardien, il est impossible d'aller chercher un ballon à la hauteur du premier poteau, car il est le plus souvent dévié juste avant, raison pour laquelle il est judicieux de se déplacer sur sa ligne pour pouvoir intervenir après la déviation. Il est logique que si la trajectoire le permet, le gardien pourra alors se saisir du ballon plus facilement.

Il doit être à un mètre de sa ligne, à distance égale des deux poteaux. Si l'entraîneur place un joueur à chaque poteau, alors celui du premier sera collé au poteau et le deuxième devra rentrer d'environ un mètre afin de couper les trajectoires.

- ***Corner sortant***

De nombreux gardiens partent, avec un gros désavantage sur ces trajectoires, car ils sont collés à leur ligne de but lors du départ du ballon.

On sait que les trajectoires sortantes arrivent le plus souvent entre trois mètres et neuf mètres de la ligne de but. Il est clair que si le gardien reste sur sa ligne de but, il va être difficile pour lui d'aller chercher le ballon à sept mètres. L'autre facteur que le gardien ne doit pas négliger est l'influence qu'il exerce sur le comportement du tireur selon sa position initiale.

En effet, si le gardien se trouve à trois mètres de sa ligne avant le départ du ballon, le tireur frappera son ballon pour une trajectoire plus éloignée de la ligne et à ce moment là, le gardien pourra réagir plus facilement pour capter le ballon.

c.4 : Coup franc depuis les cotés

La priorité pour un gardien reste toujours la même : ne pas prendre de but. Donc la première question qu'il doit se poser dans ce cas est :

« L'adversaire peut-il marquer directement ? ».

La réponse à cette question se trouve dans trois situations différentes. Il est primordial d'analyser ces facteurs rapidement.

- ***Coup franc rentrant***

La position du gardien doit être alignée sur le deuxième homme du mur afin de voir le départ du ballon si le mur est composé de deux joueurs. Son comportement sera comme pour une frappe directe en première intention.

- ***Coup franc sortant***

Sa position initiale et son attitude doivent changer. Tout d'abord, il ne s'alignera plus au mur, celui-ci, sera placé de façon à empêcher une frappe directe, puis il va se décoller de sa ligne pour obtenir une position similaire à un corner sortant.

- **Coup franc à deux tireurs (rentrant et sortant)**

Comme vu précédemment, le gardien doit garder à l'esprit le sens des priorités.

Il est logique pour cette configuration de jeu que le gardien se comporte comme pour un coup franc rentrant (frappe directe).

c.5 : Coup franc de face

Il ne s'agit pas ici de répondre aux questions du genre : « comment placer son mur ? », « combien de joueurs doivent être sur le mur ? ».

En revanche, il est important de citer quelques éléments incontournables. Il est logique de tout faire pour que le gardien puisse voir le départ des ballons en toutes circonstances. Malheureusement, à l'impossible nul n'est tenu, et il se peut que dans certaines circonstances le ballon ne soit plus visible.

La position du gardien doit être alignée sur le dernier joueur du mur mais si celui-ci se trouve trop près du poteau (moins d'un mètre), il devra peut être se déplacer vers l'axe de son but.

De ce fait, il ne verra pas le départ du ballon, mais il ne devra pas oublier de rajouter un joueur de plus dans son mur, afin d'avoir son but complètement couvert.

Souvent, ce sont les adversaires qui viennent en surnombre se juxtaposer au mur initial et ce sont eux qui masquent le départ du ballon. La meilleure option dans ce cas de figure est de demander au gardien de se positionner dans l'axe du but et de se tenir prêt à intervenir d'un côté comme de l'autre.

En revanche, si le gardien est placé normalement (aligné sur le dernier joueur), il ne doit pas prendre un but dans son petit côté, par contre, il ne pourra pas anticiper une frappe sur le côté opposé.

Très souvent, les équipes positionnent un joueur décalé dont le rôle est de sortir sur le ballon si celui-ci est joué en deux temps. Pour le gardien, il est important de placer judicieusement ce joueur.

Malheureusement, on le voit régulièrement se placer à côté du mur, cela comporte un grand désavantage, car de nombreuses fois un adversaire voire plusieurs viennent l'empêcher de « sortir » et de par leur position masquent complètement le départ du ballon.

Il reste une possibilité pour que ce joueur ne soit jamais dans le champ de vision du gardien : c'est de le placer devant son mur.

En somme, certes la tactique est l'affaire de l'équipe en général vu sa définition. Mais il n'en demeure pas moins vrai qu'il existe quelques éléments tactiques de bases chez le gardien de but. Son entraînement est souvent ignoré par la plupart de nos entraîneurs comme d'ailleurs celui relatif au mental.

d) Sur le plan mental

Depuis plusieurs années, le milieu sportif s'intéresse à l'entraînement mental. Certains sports, comme le ski, ont été des précurseurs dans ce domaine, le tennis, le rugby, sont venus à leur tour.

Aujourd'hui, il est nécessaire pour le gardien de but de football de bénéficier des bienfaits de ces techniques de préparation mentale.

Nous savons que ce poste nécessite un fort mental en permanence.

Le gardien de but doit être :

- Un joueur efficace : on attend de lui qu'il arrête tous les ballons ;

- Un fin observateur : il doit avoir une vision globale et une analyse rapide des situations afin de prendre au mieux et au plus vite les décisions adéquates ;
- Un meneur d'homme : il doit savoir communiquer les consignes à son équipe et être rassurant, doté d'une certaine force tranquille, le leader sécurisant.

On constate chez les joueurs en général et chez les gardiens de but en particulier que la plupart de leur lacune se situe au niveau mental. Par un travail régulier et répété à l'entraînement, on peut espérer progresser sur ce plan comme dans les autres domaines dans des proportions qui restent cependant à définir. En effet, certaines lacunes mentales (manque d'agressivité par exemple) semblent parfois inhérentes à la personnalité de l'individu et ne peuvent guère être améliorées dans le contexte du coaching ; on sollicite alors l'aide d'un psychologue sportif.

Lors de l'entraînement, selon le cycle et le type de séance, l'entraîneur peut donner des priorités aux attitudes mentales. Il a la possibilité d'associer un objectif mental aux autres objectifs d'entraînement tout en conservant ses exercices habituels.

Avoir de la détermination, prendre des risques, montrer de l'agressivité, être solidaire dans le jeu ou, au contraire, baisser les bras après chaque duel perdu, manquer de volonté, douter de soi-même, avoir peur de sortir de ses buts, manquer de concentration, sont des attitudes mentales que l'on constate chez le gardien de but tant durant le match que durant l'entraînement. Les attitudes mentales négatives ont pour conséquence de diminuer la performance, de ralentir l'apprentissage et la progression du gardien de but. Les gardiens de classe se différencient des bons gardiens, moyens, par une meilleure gestion de leur mental. La force du mental est une pièce maîtresse de leur talent. C'est en ce sens que Yannick NOAH dira dans le document FIFA Coaching : « l'art de la concentration est primordial dans tout ce que l'on entreprend : ICI ET MAINTENANT, TEL EST LE PRINCIPE ». Comme les autres composantes de la performance (technique, tactique, athlétique) l'aspect psychologique peut être développé et consolidé aussi bien sur le terrain que par un travail mental spécifique.

Au total, ce n'est pas le jeu ou l'exercice qui est le plus important mais le coaching de l'entraîneur qui « sent » le bon moment pour identifier l'origine « mentale » à la base de la non réussite de l'activité ou de la baisse de motivation.

Le développement et l'amélioration des attitudes peuvent déjà commencer avec les jeunes en âge de préformation. Par des règles et des consignes aux joueurs lors des entraînements, on peut solliciter le développement du mental. On sait que le problème mental est souvent une affaire personnelle, c'est pourquoi la progression ne peut se faire que grâce à un travail spécifique individuel.

Au total, la préparation mentale reste incontournable chez le gardien de but car c'est un poste qui nécessite un mental « hors norme ».

L'ensemble des qualités, développées ci-dessus, constitue l'entraînement du gardien de but. Elles seront efficaces si elles sont faites de façon méthodique.



*Chapitre II :
Méthodologie*

La méthode est une démarche qui consiste à voir quel procédé il faut utiliser pour mener une étude. Alors, nous avons choisi comme instrument d'étude, le questionnaire.

II.1 : La population d'enquête et les instruments de collecte des données

II.1.1 : Les sujets

Dans notre étude, la population cible se compose de deux groupes d'individus : celui des entraîneurs d'une part et d'autre part celui des gardiens de but.

Notre échantillon est composé uniquement des personnes de sexe masculin.

La tranche d'âge se situe entre 28 et 62 ans chez les entraîneurs avec une moyenne d'âge de 45 ans. Chez les gardiens de but la tranche d'âge se situe entre 18 et 30 ans avec une moyenne d'âge de 23 ans.

La population ainsi utilisée regroupe 20 entraîneurs et 60 gardiens de but.

II.1.2 : Les instruments de collecte des données

Pour recueillir le maximum d'informations pour notre étude, nous avons élaboré un questionnaire constitué de questions ouvertes et fermées, destiné aux entraîneurs et aux gardiens de but.

Dans la même perspective, nous avons interrogé quelques entraîneurs nationaux et des anciens gardiens du championnat national.

Nous avons distribué quatre vingts (80) questionnaires dont vingt (20) pour les entraîneurs et soixante (60) pour les gardiens.

II.2 : La collecte des données

Lors des investigations, nous avons expliqué aux populations cibles le but de la recherche et la manière de répondre aux questions posées. Cela pour éviter des problèmes de compréhension.

Dans le souci de ne pas perdre les questionnaires, nous avons jugé nécessaire de nous déplacer vers les répondants pour recueillir sur place les informations. Ce qui nous a permis de récupérer l'ensemble des questionnaires distribués.

Cependant, nous avons observé que toutes les informations obtenues des questionnaires, nous ont été présentées de façon claire. Ce qui dénote que les questions posées ont été comprises et accessibles à tous.

II.3 : Les limites de notre étude

Pour la collecte des données, nous aurions aimé toucher le maximum possible de sujets pour avoir des résultats plus crédibles.

Mais sur le terrain, la réalité en est autre car beaucoup de dirigeants refusaient de nous donner rendez-vous pour avoir des échanges. Ils saisissent le prétexte d'être en regroupement fermé et surtout de n'avoir pas assez de temps. En plus, au niveau de la documentation, nous avons éprouvé quelques difficultés liées à la rareté des mémoires et des livres spécifiques à notre étude. A tout cela s'ajoutent les problèmes auxquels nous sommes confrontés pour aller vers les clubs qui se trouvent dans les régions surtout la région de Saint-Louis et de Ziguinchor.

Donc pour essayer de contourner ces difficultés, il fallait avoir l'aide de certains entraîneurs nationaux, conjuguée à celle de personnes ressources : anciens gardiens nationaux, anciens gardiens locaux, anciens entraîneurs des gardiens.

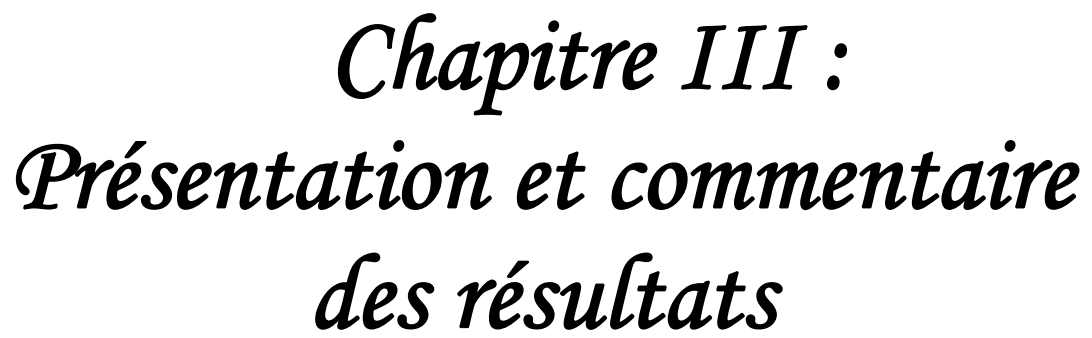
II.4 : Le traitement des données de notre étude

Pour le dépouillement, nous avons adopté la méthode du « pendu ». Cette méthode consiste à prendre les mêmes réponses par effectif de cinq (5) dont la somme va donner l'effectif total.

Exemple :

$$\begin{array}{|c|} \hline \diagdown \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{|c|} \hline \diagdown \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{|c|} \hline \diagdown \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{|c|} \hline \\ \hline \end{array} = 18$$

Pour le traitement des données, nous avons choisi de présenter distinctement les réponses obtenues en fonction des questions posées aussi bien pour les entraîneurs que pour les gardiens.

A decorative graphic of a scroll with a black outline and rounded corners. The scroll is partially unrolled, with the top and bottom edges curving inward. The text is centered within the scroll.

Chapitre III :
Présentation et commentaire
des résultats

Pour cette partie nous allons d'abord présenter les résultats sous forme de tableau suivis de commentaire.

Pour ce faire nous avons jugé nécessaire de présenter un tableau pour chaque question posée aussi aux entraîneurs qu'aux gardiens et de faire ensuite leur analyse.

Questionnaire destiné aux entraîneurs

Tableau I : Le préparateur des gardiens de but

Question 1 : Qui s'occupe de la préparation des gardiens de but dans votre club ?

Réponses	Coach principal	Spécialiste des gardiens	Gardiens eux-mêmes	Autres	Total
Effectif	4	6	3	7	20
Pourcentage	20%	30%	15%	35%	100%

Commentaire :

Ce tableau nous montre à première vue deux groupes : les non spécialistes et les spécialistes.

Le premier groupe (les non spécialistes) représente les 70% de nos répondants (20%, 15% et 35%). Cela s'explique d'abord par le fait que les entraîneurs des gardiens sont les parents pauvres de la grande famille de l'encadrement technique d'une équipe. Leur choix ne demande pas beaucoup de critères. Il suffit d'être un ancien gardien. Mais aussi et surtout par le fait qu'au Sénégal l'Etat n'organise pas des stages de formation des formateurs des gardiens. Par conséquent, les entraîneurs n'auront pas la possibilité d'avoir une formation mais aussi un recyclage.

Le second groupe, celui des spécialistes ne représente que 30%. Ce pourcentage n'est pas si négligeable car conscient de l'importance de la formation dans le football moderne, les entraîneurs trouvent le besoin d'être formés.

Tableau II : Les qualités travaillées chez les gardiens de but

Question 2 : Quelles sont les rubriques d'intervention pour les gardiens de but ?

Réponses	Technique	Tactique	Physique	Mentale
Nombre de répondants				
<i>Effectif</i>	18	12	17	7
<i>Pourcentage</i>	90%	60%	85%	35%

Commentaire :

Ces pourcentages ont été calculés par rubrique.

On peut voir à travers ce tableau, la prédominance de la technique avec 90%. Cela témoigne que presque tout le travail des gardiens tourne autour des exercices techniques. Mais aussi c'est le poste le plus technique dans une équipe de football avec son caractère individuel.

Le travail physique occupe la deuxième place dans l'entraînement du gardien de but avec 85% d'après nos répondants. C'est ce qui explique la similitude qui existe entre la technique et le physique. Ces deux qualités évoluent en même temps car, l'une sert à travailler l'autre.

Même si elle est de loin derrière la technique et le physique, la tactique fait l'objet d'une attention particulière. Car les entraîneurs sont conscients de la place qu'elle occupe dans le jeu du gardien de but. Elle représente les 60% de l'entraînement de nos entraîneurs.

Mais la qualité la moins travaillée reste le mental (30%) car la plupart de nos entraîneurs n'ont pas beaucoup de notions sur le travail mental. Même s'il faut noter que c'est une qualité qui ne nécessite pas beaucoup d'exercices mais elle reste incontournable pour le gardien de but. D'ailleurs il est préférable de le travailler de façon individuelle.

Tableau III : Lieu d'entraînement

Question 3 : Où et avec quel matériel le travail des gardiens de but se fait-il ?

Lieux	Terrain	Plage	Salle de musculation	Gymnase
Nombre de répondants				
<i>Effectif</i>	20	1	1	3
<i>Pourcentage</i>	100%	5%	5%	15%

Tableau IV : Matériels didactiques

Matériels	Corde	Ballon	Plots	Piquets bancs	Médecine ball	Autres
Nombre De répondants						
<i>Effectif</i>	16	20	13	1	3	3
<i>Pourcentage</i>	80%	100%	65%	5%	15%	15%

Commentaire :

La connaissance du lieu et du matériel didactique utilisés pour le travail du gardien de but nous permet de voir les qualités travaillées lors de son entraînement.

On peut voir à travers ces tableaux :

- Pour le lieu d'entraînement on note que la quasi-totalité de nos entraîneurs programment leur séance d'entraînement dans les terrains. Plus précisément au niveau de la surface de réparation car, il permet au gardien d'avoir ses repères.

Rares sont les entraîneurs qui font travailler leurs gardiens au niveau de la plage (5%) et au niveau de la salle de musculation (5%). Les gymnases quant à eux ne font pas aussi l'objet d'une attention particulière par nos entraîneurs, cela est peut être dû à l'ignorance, au manque d'information et aussi par manque de moyens. Seulement 15% d'entre eux en font usage. Ce qui laisse entendre que les entraîneurs ne connaissent pas l'intérêt du travail de salle chez le gardien de but ou bien ils sont confrontés à un problème de temps.

- Pour ce qui est du matériel utilisé, dans la plupart du temps, il reste le même dans tous les clubs. Mais le plus utilisé reste le ballon avec 100% de nos répondants, les cordes et les plots sont aussi utilisés par un grand nombre de nos questionnés, avec un pourcentage respectif de 80 et 65%. Cela montre l'accès facile à ces matériels surtout le ballon sans lequel on ne parlera pas de football.

Les piquets (5%) et le médecine ball (15%) sont quasi inexistantes dans les matériels utilisés par nos entraîneurs. 15% de nos répondants utilisent d'autres matériels comme par exemple le mini trampoline, le cerceau, le plinth, le mannequin, les haies basses. Ces pourcentages mettent en exergue la gamme de

choix offerte à nos entraîneurs dans l'exécution de leur programme d'entraînement.

Tableau V : Conditions de travail

Question 4 : Comment sont vos conditions de travail ?

Réponses Nombre de répondants	Bonnes	Assez bonnes	Pas bonnes	Total
<i>Effectif</i>	4	10	6	20
<i>Pourcentage</i>	20%	50%	30%	100%

Commentaire :

A travers ce tableau on peut voir que la moitié de nos entraîneurs travaille dans des conditions assez bonnes. Avec un pourcentage de 50%. Cela est dû à un manque de matériels. Certes, ces entraîneurs disposent de matériels mais en quantité insuffisante.

« Pas bonnes » telle est la réponse donnée par 30% de nos questionnés. Cette négation se justifie par une absence de matériels didactiques à laquelle sont confrontés ces entraîneurs, mais aussi et surtout par le manque de considération à l'égard des entraîneurs des gardiens dans l'encadrement technique des équipes.

Seulement 20% de nos questionnés travaillent dans de bonnes conditions. Cela veut dire qu'ils ont suffisamment de matériels didactiques dans leur club et ils travaillent en étroite collaboration avec l'entraîneur principal qui a le devoir de faire un résultat positif.

Mais il faut avoir une retenue de cette affirmation, car même ces derniers sont souvent confrontés à une insuffisance de temps de travail.

Tableau VI : La durée de l'entraînement du gardien de but

Question 5 : Quel est le temps de travail spécifique pour les gardiens de but par séance ?

Réponses	30 mn	1 heure	1h 30 mn	Total
Nombre de répondants				
<i>Effectif</i>	6	12	2	20
<i>Pourcentage</i>	30%	60%	10%	100%

Commentaire :

Les réponses à cette question montrent que la plupart de nos entraîneurs ont un volume relatif de travail tournant autour d'une heure (1 h). Comme nous le témoigne ce pourcentage de 60%. Pour eux, ce temps est suffisant car après le travail spécifique, les gardiens doivent rejoindre le groupe équipe pour d'autres travaux. Sinon, ils risquent d'être victimes d'un sur entraînement.

Par contre 30% de nos répondants pensent que 30 minutes de travail suffisent pour un entraînement spécifique du gardien ; cela peut s'expliquer par le fait que ces derniers ne disposent pas de beaucoup de connaissances sur la prise en charge du gardien de but ou bien c'est le temps qui lui est octroyé par le coach principal. La réalité en est que, la plupart de ces répondants sont des entraîneurs principaux qui sont plutôt préoccupés par les schémas technico-tactiques de l'équipe en général que par le travail individuel du gardien de but en particulier. Seulement 10% de nos questionnés travaillent pendant une durée d'une heure trente minutes (1 h 30 mn), cela s'explique par la prise de conscience de la place qu'occupe la préparation surtout celle du gardien de but dans le football moderne.

Tableau VII : L'insuffisance du temps de travail

Question 7 : Est-ce que le temps de travail est suffisant ?

Réponses	Oui	Non	Total
Nombre de répondants			
<i>Effectif</i>	9	11	20
<i>Pourcentage</i>	45%	55%	100%

Commentaire :

45% des personnes questionnées affirment qu'ils ont un temps suffisant pour leur séance d'entraînement. Cela est dû à un nombre important de matériels dont ces entraîneurs disposent et aussi par un nombre réduit des gardiens dans ces clubs mais surtout du fait que les gardiens sont convoqués 1 h à 30 minutes avant les joueurs de champ.

Par contre, 55% des répondants affirment l'insuffisance de leur temps de travail. En effet, le manque de matériels didactiques et surtout l'indisponibilité des gardiens qui sont souvent utilisés par l'entraîneur principal, poussent la plupart de nos répondants à clamer l'insuffisance de leur temps de travail. Mais aussi par le nombre important des gardiens dans les clubs où on ne leur accorde pas trop d'importance.

Tableau VIII : La place de la préparation

Question 7 : Quelle place devrait occuper la préparation spécifique du gardien de but ?

Réponses Nombre de répondants	Très importante	Importante	Peu importante	Total
<i>Effectif</i>	13	6	1	20
<i>Pourcentage</i>	65%	30%	5%	100%

Commentaire :

65% de nos répondants attestent que la préparation spécifique occupe une place très importante. Cela montre que, quelque soit la qualité de l'entraînement offerte par les entraîneurs, ces derniers sont conscients de l'importance que revêt la préparation spécifique des gardiens de but sur la performance de l'équipe en général et chez le gardien de but en particulier.

30% de nos répondants jugent importante la préparation spécifique des gardiens de but. Cela peut s'expliquer par la place importante qu'occupe le gardien de but dans une équipe de football.

Seulement 5% de la population ciblée pensent que la préparation spécifique est peu importante pour les gardiens de but. Ces répondants sont les entraîneurs qui pensent qu'une équipe c'est avant tout les joueurs de champ et il suffit d'avoir une bonne défense pour résoudre le problème du poste de gardien de but.

Questionnaire destiné aux gardiens de but

Tableau I : L'existence d'un préparateur spécifique

Question 1 : Avez-vous un préparateur spécifique des gardiens de but ?

Réponses	Oui	Non	Total
Nombre de répondants			
<i>Effectif</i>	21	39	60
<i>Pourcentage</i>	35%	65%	100%

Commentaire :

On remarque à travers ce tableau que 65% de nos répondants n'ont pas de préparateur spécifique. Cependant, la plupart d'entre eux sont gérés par l'entraîneur principal ou bien sont livrés à eux-mêmes.

Parfois, ils bénéficient également de l'aide d'un ancien gardien de but membre ou sympathisant de l'équipe cela est dû à un manque de considération ou par ignorance du rôle important que joue le préparateur spécifique des gardiens dans la performance de l'équipe.

Il y a seulement 35% de nos questionnés qui affirment avoir un préparateur spécifique. Cela témoigne de l'importance accordée à l'entraînement par poste, surtout le poste du gardien de but.

Toutefois, notons que tous ces entraîneurs spécifiques ne sont pas des spécialistes car ils ne sont pas tous formés.

Tableau II : Le chargé de la préparation du gardien

Question 2 : Si non, qui vous prend en charge ?

Réponses Nombre de répondants	Vous-même	Ancien gardien de but	Entraîneur de l'équipe	Total
<i>Effectif</i>	16	19	4	39
<i>Pourcentage</i>	41,02%	48,72%	10,26%	100%

Commentaire :

Ces pourcentages ont été calculés en fonction des 39 gardiens ayant répondu de manière négative à l'existence d'un préparateur spécifique dans leur club.

Au regard de ce tableau, on voit que nul gardien n'échappe à la logique de préparation, même s'il n'a pas un préparateur spécifique.

48,72% des gardiens bénéficient des services d'un ancien gardien qui est soit un ancien gardien soit un membre de l'équipe.

Rares sont les équipes où les gardiens sont pris en charge par l'entraîneur principal (10,76%). En effet, cette prise en charge par le coach principal laisse à désirer, car il ne les prend que pour une durée de 20 à 30 minutes pour ensuite les utiliser dans le « groupe joueurs » pour faire travailler les joueurs de champ.

41,02% des répondants affirment avoir comme préparateur « eux-mêmes ». Cela pose le problème des gardiens livrés à eux-mêmes lors des séances d'entraînement et surtout le manque de performance lors des compétitions.

Tableau III : Le niveau du chargé de la préparation spécifique

Question 3 : Si oui, quel niveau a-t-il ?

Réponses Nombre de répondants	Formé	Non formé	Total
<i>Effectif</i>	15	6	21
<i>Pourcentage</i>	71,4%	28,6%	100%

Commentaire :

Ces pourcentages ont été calculés en fonction des 21 personnes ayant répondu de manière affirmative à l'existence d'un préparateur spécifique dans leur club.

71,4% de ces préparateurs spécifiques ont subi une formation. Cela témoigne de la place importante qu'occupe la formation dans la vie d'un entraîneur surtout celui des gardiens de but du football car, pour favoriser la performance chez un gardien, il faut d'abord avoir des connaissances qui peuvent être acquises par le biais de l'expérience mais aussi et surtout par une bonne formation en la matière.

Seulement 28,6% des répondants cautionnent l'amateurisme de ces préparateurs spécifiques. Cela peut s'expliquer par le fait qu'au Sénégal l'Etat n'organise plus la formation des formateurs des gardiens de but. Ce qui montre le manque de considération à ce poste qui demeure très important pour ceux qui le savent mais aussi, du fait que ces entraîneurs ne trouvent pas le besoin d'aller faire des stages soit à cause de leur niveau d'étude soit à cause de leur âge.

Tableau IV : Les qualités travaillées chez le gardien de but

Question 4 : Sur quoi porte votre entraînement ?

Réponses Nombre de répondants	Physique	Technique	Tactique	Mentale
<i>Effectif</i>	46	59	32	9
<i>Pourcentage</i>	76,6%	98,3%	53,3%	15%

Commentaire :

Ces pourcentages sont calculés en fonction des rubriques.

Ce tableau nous indique que les qualités : physique, technique et tactique, avec respectivement 76,6%, 98,3% et 53,3% constituent les plus grandes parties du travail du gardien de but.

La plus grande part est réservée à la technique (98,3%) et le physique (76,6%). Cela s'explique par le fait que le poste de gardien de but reste le domaine le plus technique dans le football avec son caractère individuel. Mais le physique est aussi très important car il permet d'explorer la technique.

En effet, ces deux qualités sont inséparables chez le gardien de but. L'une permet le développement de l'autre.

La plupart des exercices techniques sont utilisés pour travailler la qualité physique. Il suffit d'augmenter le dosage en répétant plusieurs fois le même exercice.

La tactique fait aussi l'objet d'un entraînement pour plus de la moitié de nos répondants (53,3%). Ce qui nous montre que le gardien est incontournable dans la tactique de son équipe. Il doit être au début et à la fin de celle-ci, comme nous le témoigne la plupart des entraîneurs avertis.

La qualité mentale est généralement laissée en rade. Elle ne représente que les 15% d'après nos répondants. Cela est dû à un manque de spécialistes, de psychologues sportifs dans les clubs et surtout à l'ignorance du rôle important que joue le mental chez un gardien de but. Celui-ci doit avoir un mental « hors norme ».

Tableau V : Les conditions de travail

Question 5 : Comment sont vos conditions de travail ?

Réponses				
Nombre de répondants	Bonnes	Assez bonnes	Pas bonnes	Total
<i>Effectif</i>	5	40	15	60
<i>Pourcentage</i>	8,3%	66,7%	25%	100%

Commentaire :

On voit que plus de la moitié de nos gardiens de but travaillent dans des conditions assez bonnes, comme nous le montre ce pourcentage de 66,7. Cela témoigne des multiples problèmes auxquels sont confrontés ces gardiens de but dans leur club. Beaucoup de clubs ne disposent pas de terrains d'entraînement ou bien ils n'ont pas assez de matériels didactiques mais surtout de préparateurs spécialisés.

Ces mêmes raisons, sinon plus, poussent d'autres à considérer leurs conditions de travail comme n'étant pas bonnes. Ces derniers ne représentent que 25% de nos répondants.

Seulement 8,3% de nos questionnés travaillent dans de bonnes conditions. C'est parce qu'ils ont suffisamment de matériels didactiques et un temps de travail suffisant avec un spécialiste à leur disposition. Mais surtout parce que le club dans lequel ils se trouvent dispose de beaucoup de moyens financiers entre autres.

Tableau VI : Le matériel disponible

Question 6 : Avez-vous suffisamment de matériels ?

Réponses	Oui	Non	Total
Nombre de répondants			
<i>Effectif</i>	13	47	60
<i>Pourcentage</i>	21,7%	78,3%	100%

Commentaire :

Nombreux sont les problèmes auxquels sont confrontés les clubs sénégalais. Mais le manque de matériels surtout didactiques reste leur principal souci.

Par conséquent, 78,3% de nos répondants affirment le déficit de matériels dans leur club. Cela peut s'expliquer par le manque de moyens financiers pour l'achat du matériel.

Mais à côté de ces clubs, il existe d'autres qui ont suffisamment de matériels. Ils représentent les 21,7% de nos répondants. Ces clubs sont souvent des clubs d'entreprises qui mettent à leur disposition certains avantages. Parfois, ils procèdent à des cotisations des membres ou bien se font prendre en charge par un mécène ou un sponsor qui a fait son apparition dans le monde footballistique depuis quelques années au Sénégal.

Tableau VII : L'avis des gardiens par rapport à leur entraînement

Question 7 : Etes-vous satisfait de votre entraînement ?

Réponses	Oui	Non	Total
Nombre de Répondants			
<i>Effectif</i>	24	36	60
<i>Pourcentage</i>	40%	60%	100%

Commentaire :

Non ! Telle est la réponse de 60% de nos répondants à cette question : « êtes-vous satisfait de votre entraînement ? » Si plus de la moitié des gardiens de but ne sont pas satisfaits de leur entraînement, cela peut être dû à une mauvaise préparation. Ils sont souvent laissés à eux-mêmes sans qu'il y ait quelqu'un pour les suivre, ou bien sont gérés par des amateurs, le manque de matériels didactiques et le nombre important de gardiens dans la plupart de nos clubs, peuvent occasionner leur insatisfaction.

Seulement 40% de nos questionnés ont une satisfaction de leur entraînement. Ce qui montre qu'ils travaillent dans de bonnes conditions et surtout parce qu'ils bénéficient d'une attention particulière au même titre que les joueurs de champ sinon plus dans leur club.



Chapitre IV :
Suggestion

L'enquête menée auprès des entraîneurs et des gardiens de but était axée sur la préparation spécifique des gardiens de but sénégalais dans les clubs de première division.

De manière générale, les résultats ont montré plusieurs types de problèmes que l'on peut classer à trois niveaux :

- Manque de matériel ;
- Absence de formation et de l'entraînement méthodique ;
- Absence de motivation

Partant de ces résultats, mais également des rencontres avec certains entraîneurs nationaux et anciens gardiens de but, nous allons essayer de proposer quelques suggestions pour tenter de pallier ces problèmes cités ci-dessus car nous pensons que ces difficultés nous interpellent directement étant gardien de but et optionnaire de football.

IV.1 : Manque de matériel

L'entraînement du gardien de but nécessite beaucoup de matériels que l'on peut regrouper en deux catégories :

- **Infrastructures**

Vu l'organisation et les exercices qui composent son entraînement, le gardien de but doit avoir un bon terrain. Entendu par là un terrain « gazonné » et bien délimité.

Nombreux sont les spécialistes qui proposent la surface de réparation comme le lieu idéal pour l'entraînement du gardien de but. Les exercices doivent se faire dans le sens du jeu.

Le terrain, seulement, ne suffit pas pour favoriser une bonne prise en charge spécifique des gardiens de but. Il existe d'autres infrastructures parmi lesquelles il faut noter la salle de gymnastique, la salle de musculation, les gradins pour ne citer que cela.

- **Le matériel didactique**

Le ballon reste le principal outil de travail pour le gardien de but. Donc il doit être en quantité suffisante. Par exemple : 3 ballons pour un gardien de but. Mais cette prédominance du ballon ne doit pas cacher l'existence d'autres matériels didactiques comme les plots, les coupelles, les haies, les médecines ball, le mini trampoline, le plinth, les chasubles, les cordes, les piquets, le mannequin etc.

En somme, l'entraînement du gardien de but demande beaucoup de matériels surtout didactiques.

IV.2 : Absence de formation et de l'entraînement méthodique

La formation et l'entraînement posent bien des problèmes au Sénégal surtout dans le domaine de la préparation spécifique des gardiens de but car la détermination du contenu, la qualité de travail et les critères méthodiques relatif à l'entraînement de ce joueur au rôle bien particulier, sont délicats.

• Formation

Les réalités du terrain nous ont montré que la formation, surtout celle des entraîneurs des gardiens de but fait défaut au Sénégal. Pour pallier à cela, nous suggérons qu'il faut :

- Organiser des stages de formation pour les entraîneurs des gardiens de but ;
- Avoir une formation préalable pour prétendre être entraîneurs des gardiens de but ;
- Organiser des stages de recyclage des entraîneurs des gardiens pour les mettre au parfum des nouvelles exigences du football moderne ;
- Faire un document comportant les différentes rubriques de l'entraînement du gardien de but et le donner aux différents clubs. Ceci doit être le travail de la Direction Technique Nationale (DTN) sous la houlette de l'entraîneur national des gardiens.
- Organiser de larges concertations entre les différents acteurs concernés, surtout entre l'entraîneur national et les autres entraîneurs des gardiens.
- Demander un minimum de connaissance aux entraîneurs principaux sur l'entraînement spécifique des gardiens de but.

Concernant les gardiens de but

- Mener une politique de détection ;
- Faire un programme de formation à long terme.
- Créer des centres de formation uniquement pour gardien de but.

• L'entraînement du gardien

La pratique montre que l'entraînement du gardien de but est négligé. Il présente de grandes lacunes car il est dominé par l'amateurisme c'est-à-dire par l'improvisation, par tâtonnement en un mot sans aucune méthode de base.

L'entraînement, quel que soit son niveau d'application, doit être l'objet d'une programmation. C'est ce qui lui donne son caractère méthodique. Donc, les gardiens de but sénégalais ne doivent pas déroger à cette logique imparable. Mais la réalité du terrain nous montre le contraire car d'après notre enquête aucun programme d'entraînement concernant les gardiens de but ne nous est fourni par les entraîneurs. Ces derniers n'utilisent les gardiens que pour asseoir

un schéma technico-tactique dans le but de préparer un match ou bien pour faire travailler les attaquants à s'appliquer devant les buts. En dehors de cela, les gardiens sont livrés à eux-mêmes.

Voilà un certain nombre de raisons qui ont motivé notre choix à proposer un programme d'entraînement spécifique pour les gardiens de but en période de compétition durant la semaine du match.

Conscient qu'un programme s'inscrit dans plusieurs cycles à savoir macrocycle (un à deux ans), mésocycle (deux à trois mois) et microcycle (plusieurs semaines), nous nous sommes proposés de faire un microcycle hebdomadaire de compétition, par manque de temps et le souci de ne pas avoir un document volumineux, pour montrer le caractère méthodique de l'entraînement du gardien de but. Ce programme tient compte des lacunes du gardien de but et aussi de l'objectif à atteindre le jour du match. Il est loin d'être considéré comme une recette miracle pour la résolution de tous les problèmes de l'entraînement spécifique du gardien de but. Mais il s'inscrit dans une logique de montrer le caractère méthodique de l'entraînement du gardien de but. Il s'imbrique avec le programme du coach titulaire.

Les séances se déroulent toutes les matinées avant la venue des joueurs de champ, de neuf heures à dix heures quinze minutes et on a une séance par jour.

Pour les besoins d'une bonne présentation nous avons décidé de faire notre programme sous forme de tableau.

Il comprend deux (2) parties :

- Une fiche signalétique ;
- Le programme proprement dit.

- **La fiche signalétique**

- Période : Période de compétition (semaine du match).
- Niveau : Première division (Senior).
- Durée : 9 h à 10 h 15 mn (75 mn).

- Nombre de gardiens : 3 gardiens

- Objectif : acquisition et conservation de la forme sportive pour obtenir les meilleurs résultats en compétition (match).

- **Matériels**

- Terrain
- Ballons (12 ballons)
- Plots (08 plots)
- Coupelles (10 coupelles)
- Médecine ball (2 médecines balls)
- Chronomètre (1)
- Sifflet (1)
- Cordes (3)

- Piquets (2)
- Chasubles (4 : 2 verts et 2 rouges)

Programme d'entraînement pendant une semaine en période de compétition

Jour	Thème	Objectifs	Exercices	Temps de travail ou nombre de répétitions		Temps de récupération	
				Répétitions	Séries	Répétitions	Séries
Lundi	Musculation dynamique et détente	<i>Acquisition et conservation des qualités : force + détente</i>	Echauffement	12 minutes		3 minutes	
			<ul style="list-style-type: none"> - Manipulation - Marche canard + détente latérale - Appui avant + détente latérale - Couché dorsal + prise aérienne - Abdominaux - Gainage 	<ul style="list-style-type: none"> 1' x 2 = 2' 1'30''x2= 3' 1'30''x2= 3' 1'30''x2= 3' 30''x3=1'30'' 30''x3= 1'30'' 	<ul style="list-style-type: none"> 2' x 2 = 4' 3' x 2 = 6' 3' x 2 = 6' 3' x 2 = 6' 30''x3= 1'30'' 30''x3 = 1'30'' 	<ul style="list-style-type: none"> 1' 1'30'' 1'30'' 1'30'' 15''x3= 45'' 15''x3= 45'' 	<ul style="list-style-type: none"> 2' 3' 3' 3' 1' 1'
			Retour au calme (course + étirement)	10 minutes		5 minutes	
Mardi	Endurance – vitesse	<i>Conservation et entretien des qualités endurance vitesse</i>	Echauffement	12 minutes		3 minutes	
			<ul style="list-style-type: none"> - Manipulation - Vivacité au sol - Mise à terre - déplacement + prise arrière - Abdominaux - Gainage 	<ul style="list-style-type: none"> 1' x 2 = 2' 1'30'' x 2 = 3' 1'30'' x 2 = 3' 1'30'' x 2 = 3' 30''x3= 1'30'' 30''x3= 1'30'' 	<ul style="list-style-type: none"> 2' x 2 = 4' 3' x 2 = 6' 3' x 2 = 6' 3' x 2 = 6' 30''x3 = 1'30'' 30''x3 = 1'30'' 	<ul style="list-style-type: none"> 1' 1'30'' 1'30'' 1'30'' 15''x3= 45'' 15''x3= 45'' 	<ul style="list-style-type: none"> 2' 3' 3' 3' 1' 1'
			Retour au calme	10 minutes		5 minutes	
Mercredi	Endurance – vitesse	<i>Même objectif</i>	Echauffement	12 minutes		3 minutes	
			<ul style="list-style-type: none"> - Manipulation à terre - Déplacement + saut groupé sur corde - Tennis ballon sur 10 m - Plongeon à mi-hauteur - Abdominaux - Gainage 	<ul style="list-style-type: none"> 1' x 2 = 2' 1'30'' x 2 = 3' 1'30'' x 2 = 3' 1'30'' x 2 = 3' 30''x3= 1'30'' 30''x3= 1'30'' 	<ul style="list-style-type: none"> 2' x 2 = 4' 3' x 2 = 6' 3' x 2 = 6' 3' x 2 = 6' 30''x3 = 1'30'' 30''x3 = 1'30'' 	<ul style="list-style-type: none"> 1' 1'30'' 1'30'' 1'30'' 15''x3= 45'' 15''x3= 45'' 	<ul style="list-style-type: none"> 2' 3' 3' 3' 1' 1'
			Retour au calme	10 minutes		5 minutes	

Jour	Thème	Objectifs	Exercices	Temps de travail ou nombre de répétitions		Temps de récupération	
				Répétitions	Séries	Répétitions	Séries
Jeudi	Déplacement prise et plongeon prise	Conservation et entretien des qualités techniques (prise, plongeurs, déplacements) avec une vitesse spécifique	Echauffement	12 minutes		03 minutes	
			- Manipulation hauteur - Skipping + plongeon mi-hauteur - Skipping + plongeon bas - Démarrage sur 10 m + mis à terre - Déplacement sur les corners rentrants + prise - Déplacement sur les corners sortants + prise	1' x 2 = 2' 1'30''x2= 3' 1'30''x2= 3' 1'30''x2= 3' 1'30x1= 1'30'' 1'30''x1= 1'30''	2' x 2 = 4' 3' x 2 = 6' 3' x 2 = 6' 3' x 2 = 6' 1'30''x 1 = 1' 30'' 1'30'' x 1 = 1'30''	1' 1'30'' 1'30'' 1'30'' - -	2' 3' 3' 3' 1' 1'
			Retour au calme (course + étirement)	10 minutes		5 minutes	
Vendredi	Vitesse de réaction + prise et dégagement	Conservation et entretien des qualités vitesse prise et dégagement	Echauffement	12 minutes		3 minutes	
			- Manipulation à terre - Vitesse + saut groupé + musculature - vitesse de réaction + prise - Skipping + dégagement drop - Dégagement avec la main - Coup de pied (coup franc)	1' x 2 = 2' 1'30''x2= 3' 1'30''x2= 3' 1'30''x2= 3' 1'30''x1= 1'30'' 30'' x 1 = 1'30''	2' x 2 = 4' 3' x 2 = 6' 3' x 2 = 6' 3' x 2 = 6' 1'30'' x 1 = 1'30'' 1'30'' x 1 = 1'30''	1' 1'30'' 1'30'' 1'30'' - -	2' 3' 3' 3' 1' 1'
			Retour au calme (course + étirement)	10 minutes		5 minutes	
Samedi	Match	Faire valoir sa forme physique					
Dimanche	Décrassage	Faire digérer la fatigue du match	- Course (intensité + ou – fort) - Etirement - Course (même allure) - Assouplissement - Course (augmenter l'intensité) - Etirement - Course (même allure) - Assouplissement - Course (même rythme) - Etirement	12 minutes 3 minutes 8 minutes 3 minutes 6 minutes 3 minutes 4 minutes 3 minutes 2 minutes 4 minutes	Une fois “ “ “ “ “ “ “ “ “	Les exercices se succèdent. On peut considérer les étirements comme étant les temps de récupération	

Remarque: Les qualités mentales et tactiques ne sont pas laissées en rade. Mais, elles retrouvent leur pertinence dans d'autres préoccupations.

- La première est prise en compte tout au long de l'année mais surtout dans la semaine du match lors des exercices et aussi après le retour au calme avant que les gardiens ne rejoignent les joueurs de champ.

Son entraînement est certes important, mais il ne nécessite pas d'énormes sacrifices car il demande peu d'exercice mais plutôt beaucoup d'interventions

verbales. Il se fait de façon individuelle et demande parfois la présence d'un psychologue sportif.

- La seconde est plutôt l'affaire de l'entraîneur principal qui doit déterminer la tactique de l'équipe en général. C'est ce qui témoigne la complicité qui doit exister entre l'entraîneur principal et celui des gardiens. Car ce dernier doit entraîner ses gardiens en fonction de la tactique de l'équipe. Mais cela ne doit pas cacher l'existence de quelques éléments tactiques de base chez le gardien de but comme : les duels, les déplacements sur les corners, la réduction de l'angle de tir etc.

Cet entraînement aurait pu être facile si très tôt le gardien a été détecté et soumis à un programme de formation à long terme.

Nous sommes d'accord avec les spécialistes qui condamnent la spécialisation précoce des enfants. Au contraire, l'entraîneur doit assurer une préparation multiforme des joueurs et ce, d'une manière systématique en vue d'une spécialisation ultérieure.

La nécessité de ne pas se lancer dans une spécialisation prématurée ne signifie cependant pas que le poste de gardien de but doit être occupé par des personnes sans aucune connaissance de base ou sans y être suffisamment préparées. Une formation de base solide est nécessaire.

IV.3 : Absence de motivation

Il se situe à deux niveaux :

- **Chez les gardiens de but**

- Définir des modalités de recrutement, de paiement et de transfert des gardiens de but.

- Faire prendre conscience au gardien de but de sa place déterminante au sein de l'équipe.

- Sélectionner au moins un gardien local dans l'équipe nationale.

- Primer les meilleurs gardiens locaux après chaque fin de championnat dans toutes les catégories.

- **Pour les entraîneurs**

- Recruter des entraîneurs spécialisés dans tous les clubs.

- Définir leur modalité de paiement.

- Mettre au même titre l'entraîneur des gardiens et le coach principal autrement dit permettre à l'entraîneur des gardiens d'avoir son mot à dire.

- Imposer l'entraîneur des gardiens sur le banc de touche.

- Organiser souvent des stages au niveau national et à l'étranger.

En somme, nombreux sont les problèmes auxquels sont confrontés les gardiens de but. Cependant, on peut suggérer quelques solutions à ces problèmes et à tous les niveaux. Mais, cela ne veut pas dire que tous les problèmes auxquels sont confrontés les gardiens de but, trouveront leur solution dans ce document loin sans faut mais nous essayerons tant soit peu de faire des propositions.

Maintenant, le problème de leur application reste notre principal souci.



Conclusion

L'objectif de notre étude était de faire l'état des lieux de la préparation spécifique des gardiens de but au Sénégal dans les clubs de première division.

Tout au début de notre étude, nous avons présenté le poste du gardien de but en essayant de montrer son importance et les différentes parties que doivent comprendre la préparation spécifique du gardien de but.

La seconde partie nous a permis de montrer la démarche utilisée pour mener à bien notre étude. Alors que la troisième partie était plutôt consacrée à l'analyse et à l'interprétation des données de notre enquête avant d'envisager des suggestions.

Au terme de notre étude, nous pouvons réaffirmer sans risque de nous tromper notre hypothèse d'étude : Au Sénégal, la préparation spécifique des gardiens de but est dominée par l'amateurisme.

Cet amateurisme trouverait sa justification dans le fait qu'il y a un déficit des formateurs spécialisés en la matière au Sénégal et aussi et surtout par un manque de moyens, de matériels surtout didactiques.

Dans beaucoup de nos clubs se sont les gardiens eux-mêmes qui se prennent en charge pour leur préparation. C'est ce qui favorise le développement du phénomène « gardiens livrés à eux-mêmes ». Parfois, ils bénéficient de l'aide d'un ancien gardien membre de l'équipe ou bien de celui de l'entraîneur principal, nous révèle l'enquête.

Rares sont les clubs où l'on note la présence des spécialistes. Et quand c'est le cas, ces derniers sont confrontés à un certain nombre de problèmes parmi lesquels il faut retenir : l'insuffisance du temps de travail, le manque de matériels didactiques et surtout l'incompréhension avec le coach principal pour la programmation des séances d'entraînement. Certes, ces deux individus ont des programmes qui s'imbriquent mais chacun a sa spécialité.

En somme, il faut dire que la prise en charge spécifique des gardiens de but est mal faite, raison pour laquelle nous pensons qu'il faut une bonne gestion de cette préparation spécifique des gardiens.

Toutefois, qui dit gestion, parlera forcément des moyens et l'élément le plus important reste le moyen financier.

En effet, des moyens financiers dépendent de la formation des ressources humaines (formateurs), ainsi que la qualité et la disponibilité du matériel didactique. Bref, tout un ensemble de « substrats » sans lequel aucune gestion ne peut être réalisée de façon efficiente.

En outre, les moyens financiers seulement ne suffisent pas, il faut une volonté manifeste des différents acteurs d'œuvrer dans le même sens et n'ayant qu'un seul et unique objectif : le développement de la préparation spécifique des gardiens de but. Pour cela, il faut favoriser le dialogue et l'échange entre les différents acteurs concernés.

Aujourd'hui, si l'équipe nationale est confrontée à un problème de gardien de but au point de dire à la veille de la campagne Ghana 2008, que : « derrière Tony il n'y a personne » cette affirmation de MANDIATY, montre le grand

fossé qui existe entre le niveau des gardiens locaux et celui des gardiens expatriés. Le niveau de ces derniers est jugé supérieur à celui des gardiens locaux. Cela mérite encore de plus amples réflexions, une plus grande concertation entre les différentes sensibilités ainsi qu'une prise de conscience collective de tous ceux qui évoluent dans la sphère du football sénégalais en général et les spécialistes des gardiens en particulier.

Là nous interpellons directement la Direction Technique Nationale (DTN) pour plus d'attention aux gardiens locaux car, il n'est pas toujours évident d'avoir la meilleure performance sur l'expatrié (étranger) pour citer Saër SECK lors de l'émission I Foot Sport animée par Jérôme DIOUF sur la RTS₁.

Quelle politique pour une bonne prise en charge des gardiens de but locaux ?

Voilà un questionnement qui mérite d'avoir des réponses pour assurer un lendemain meilleur aux gardiens de but sénégalais.



Bibliographie

❖ Ouvrages généraux

- **GAREL F.** : La préparation du footballeur, Paris, Amphora S.A, 1974.
- **GAREL F.** : La préparation du footballeur, Paris, Amphora S.A, 1978, 295 pages.
- **HAUSMANN J. et M., ANGONESE F.** : Le gardien de but moderne, Broodworens Michel, 1990, 240 pages.
- **HIEL A. et HECKER S.** : Handball : Le gardien de but, Paris, Vigot, 1993.
- **PUXEL C. et LAWNEEZAK J. M.** : Guide pratique et l'entraînement du gardien de but, Paris, Amphora S.A, 2000.
- **TAELMAN R.** : L'entraînement du Gardien de but, Paris, Amphora S.A, 1996.
- **TAELMAN R.** : Le gardien de but, entraînement spécifique, Paris, Amphora S.A, 1995.
- **THISSEN G. et ROLLGEN K.** : Jeu et entraînement moderne du gardien de but, Braket, Brood-worens Michel, 1985.
- **TURPIN B.** : Football performance et formation, Paris, Amphora S.A, 1994.
- **TURPIN B.** : Préparation et entraînement du footballeur, Amphora S.A, 1990.

❖ Mémoires

- **DIA Sérigne Mbacké** : Identification de quelques facteurs de contre performance de notre équipe nationale (A) et de nos clubs de football : Instabilité des entraîneurs et joueurs ainsi que leur mode de sélection, mémoire de maîtrise, INSEPS, 1998.
- **DIOP Foromo** : Importance d'une bonne préparation physique chez le gardien de but au football, mémoire de maîtrise INSEPS, 2007.

- **DIOP Maodo Malick** : Approche de la préparation physique de l'équipe nationale masculine senior de kummité et de kata du Sénégal, mémoire de maîtrise, INSEPS, 2006.
- **SARR Catherine** : Le gardien de but de handball, enquête et suggestion pour sa détection et sa formation au Sénégal, mémoire de maîtrise, INSEPS, 1984.



Annexes



Institut National Supérieur de l'Éducation populaire et du Sport

Questionnaire destiné aux gardiens

Le présent questionnaire qui vous est adressé (gardiens) s'inscrit dans le cadre de la recherche d'un mémoire en STAPS (Sciences et techniques des Activités Physique et du Sport) sur la préparation spécifique des gardiens de but dans les clubs de première division au Sénégal.

Il est destiné à recueillir des informations qui seront exploitées à des fins exclusivement scientifiques ; nous vous prions alors de bien vouloir répondre à toutes les questions.

En vous garantissant la meilleure utilisation possible, les résultats seront gardés dans un anonymat complet. Nous vous remercions de votre précieuse collaboration pour la réussite de ce travail.

Mettre une croix dans la case correspondante à votre réponse.

Identification

Sexe :	Masculin <input type="checkbox"/>	Age : <input type="checkbox"/>
	Féminin <input type="checkbox"/>	Club : <input type="checkbox"/>

1. : Avez-vous un préparateur spécifique des gardiens de but ?

- Oui
- Non

2. : Si non, qui vous prend en charge ?

- Vous-même
- Ancien gardien de but
- Entraîneur de l'équipe
- Autres à préciser

.....

.....

.....

3. : Si oui, quel niveau est-il ?

- Formé

- Non formé

4. Sur quoi porte votre entraînement ?

-Physique

-Technique

-Tactique

-Mental

4. : Comment est votre condition de travail ?

- Bonne

- Assez bonne

- Pas bonne

5. : Avez-vous suffisamment de matériels ?

- Oui

- Non

Citez les

.....
.....
.....

6. : Etes-vous satisfait de votre entraînement ?

Oui

Non

Si non, proposez des solutions

.....
.....
.....



Institut National Supérieur de l'Éducation populaire et du Sport

Questionnaire destiné aux entraîneurs

Le présent questionnaire qui vous est adressé (entraîneurs) s'inscrit dans le cadre de la recherche d'un mémoire en STAPS (Sciences et techniques des Activités Physique et du Sport) sur la préparation spécifique des gardiens de but dans les clubs de première division au Sénégal.

Il est destiné à recueillir des informations qui seront exploitées à des fins exclusivement scientifiques ; nous vous prions alors de bien vouloir répondre à toutes les questions.

En vous garantissant la meilleure utilisation possible, les résultats seront gardés dans un anonymat complet. Nous vous remercions de votre précieuse collaboration pour la réussite de ce travail.

Mettre une croix dans la case correspondante à votre réponse.

Identification

Sexe : Masculin Age :
 Féminin Club :

1. : Qui s'occupe de la préparation des gardiens de but dans votre club ?

- Coach principal
- Spécialiste des gardiens
- Gardiens eux-mêmes
- Autre à préciser

.....
.....
.....

2. : Quelles sont les rubriques d'intervention pour les gardiens de but ?

- Technique

-Tactique

- Physique

- Mental

3. : Où et avec quel matériel le travail des gardiens de but se fait-il ?

.....
.....
.....

4. : Comment est votre condition de travail ?

- Bonne

- Assez bonne

- Pas bonne

5. : Quel est le temps de travail spécifique pour les gardiens de but par séance ?

- 30 minutes

- 1 heure

- 1 heure 30 minutes

- Autres à préciser

.....
.....
.....

6. : Est-ce que ce temps de travail est suffisant ?

Oui

Non

Justifiez vous

.....
.....
.....

7. : Quelle place devrait occuper la préparation spécifique des gardiens de but ?

- Très importante

- Importante

- Peu importante