

REPUBLIQUE DU SENEGAL

Un peuple -un but -une foi



MINISTRE DE L'EDUCATION CHARGE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR,
DES CUR ET DES UNIVERSITES

UNIVERSITÉ CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR (UCAD)



INSTITUT NATIONAL SUPERIEURE DE L'EDUCATION
POPULAIRE ET DU SPORT (INSEPS)

MEMOIRE DE MAITRISE ES-SCIENCES ET TECHNIQUES DE L'ACTIVITE
PHYSIQUE ET DU SPORT (STAPS)

Thème :

**La préparation physique des jeunes
footballeurs de 14 – 17 ans (U – 17) dans les
centres de formation au Sénégal : cas du
département de Dakar.**

Présenté et soutenu :

Mr MORY CHAMSIDINE D. KONE

Sous la Direction de

Mr Birane Cissé THIAM

Professeur à l'INSEPS

Année universitaire : 2010-2011

La préparation physique des jeunes footballeurs de 14 – 17 ans (U – 17) dans les centres de formation au Sénégal : cas du département de Dakar.

DEDICACES

DEDICACES :

Je dédie ce modeste travail :

- ✓ Spécialement à mes parents, qui m’ont appris le goût de l’effort et du travail acharné. Votre bonté, votre dignité, votre miséricorde et votre honnêteté ne seront jamais atteintes. Vous avez su m’orienter, me conseiller, et m’entourer d’affection. Par ce travail, je loue votre amour à mon égard ; qu’ALLAH, le tout puissant vous prête longévité et une santé de fer pour que vous puissiez savourer les fruits de l’arbre que vous avez su entretenir souvent dans des conditions difficiles.
- ✓ A mes défunts grands-parents, qui ont marqué mon enfance je vous serez toujours reconnaissant. Que le bon Dieu vous accueille dans son paradis éternel. Amine !!!
- ✓ A mes frères ALI Faman Douno Koné et Assane Ndiaye qui m’ont assisté et encouragé pour que je finisse le travail.
- ✓ A mes sœurs Aicha Solange Koné et Fatoumata L. M. Douno Koné qui m’ont soutenu et encouragé pour que je termine ce travail.
- ✓ A mes oncles et tantes Souleymane Séne, Babacar Séne, Pape Séne, Dieynaba Séne, Ahmed Dieng, Mame Séne, Dibor Séne, Yandé Séne.
- ✓ Aux familles KONE, SENE, FAYE, DIENG, MBAYE.
- ✓ A mes cousins et cousines Omar Faye, Ibrahima Dieng, Atoumane Dieng, Fatou Faye, Sokhna Dieng, Mame Katy Mbaye, Adjil Mada Mbaye.
- ✓ A mes ami(e)s Mamoudou Diallo, Khady Mané, YDA Mankabou, Youssouph Cissé, Aminata Camara, Moulaye Cissé, Bintou Camara, Cheick Diatta, Elhadje Seck, Maoundé Sakho, Pape Ablaye Sarr
- ✓ A tous les étudiants résidants dans les chambres : 84, 112 et 143 du pavillon G.
- ✓ A tous les étudiants de l’INSEPS, plus particulièrement ceux de l’équipe de football (vainqueur de la super-coupe, inter – institut 2010 – 2011)

REMERCIEMENTS

REMERCIEMENTS:

Tout d’abord ALHAMDOULILLAH, je remercie ALLAH de m’avoir permis de terminer ce mémoire et lui demande de nous accorder son assistance dans toutes nos entreprises.

C’est le moment de dire merci et de traduire toute notre gratitude et notre reconnaissance à ceux, qui de près ou de loin nous ont aidé et soutenu dans ce travail.

Nos remerciements s’adressent surtout :

- ❖ A Monsieur **Birame Cissé Thiam**, mon directeur de mémoire. Malgré votre manque de temps, vous avez pu guider ce travail avec engagement et rigueur. Pour votre simplicité, votre compréhension, votre capacité d’écoute, votre disponibilité ; recevez ici l’expression de mes sincères remerciements je vous remercie du fond du cœur.
- ❖ A Monsieur **Mamadou Fall**, P.E.P.S ; Préparateur physique diplômé de l’Université de Leipzig (Allemagne) qui n’a cessé de nous encadrer tout le long de ce travail. Pour votre disponibilité, votre soutien, pour vos suggestions et conseils, recevez mes sincères remerciements.
- ❖ A Monsieur **Cheikh Tidiane Sy**, Directeur financier chargé du sport à C.A.S.E ; qui n’a cessé de nous prodiguer des conseils et nous a apporté son soutien, recevez mes sincères remerciements.
- ❖ A Monsieur **Konaté**, entraîneur de Elite-foot et son adjoint **Ousmane** avec qui j’ai travaillé. Pour votre compréhension, votre soutien, pour vos conseils et suggestions, merci.
- ❖ A Monsieur **Pierre Gasser**, entraîneur de D.S.C (Dakar Sacré-Cœur) qui n’a cessé de nous assister durant tout ce travail. Pour votre soutien, votre disponibilité, vos conseils, merci.
- ❖ A Monsieur **Alassane Ndoye**, entraîneur de C.A.S.E (Collège Africain Sport et Etudes) pour sa compréhension et son soutien. Merci

- ❖ A Monsieur **Norton L.**, entraîneur de l'étoile Lusitana (entraîneur de l'équipe nationale olympique bissau-guinéenne) pour votre compréhension, vos conseils, votre soutien ; merci.
- ❖ A Tous le personnel administratif et technique des différents centres de formation choisis plus particulièrement au directeur technique de D.S.C Monsieur Boucounta Cissé.
- ❖ A Tous les joueurs et entraîneurs des centres de formation de C.A.S.E, d'Elite-Foot, de l'Etoile Lusitana et de D.S.C ; mention spéciale.
- ❖ A Tous les professeurs de l'INSEPS pour leur sens de responsabilité, recevez nos remerciements à travers ce travail.
- ❖ A Madame Anastasie, Monsieur Grégoire, Monsieur Djiby , bibliothécaires, archivistes pour leur disponibilité et leur compréhension.
- ❖ A Tous le personnel administratif et technique de l'INSEPS.
- ❖ A mes amis Paul Nazaire Coly, Baba Kaba Diawara, El hadj Ibrahima Sow, Malick Sarr, Malamine Diamé, Mohamed T. Camara, Ababacar Pathé Ndiaye, Alioune Badara Thiam, Mohamed Diaby, Youssouph Sidibé, Cheick Sadibou Lo, Pape Saliou Ndiaye, Ndiogou Mané.
- ❖ A Tous ceux qui de près ou de loin ont participé à la réussite de mes entreprises, Assane Ndiaye, Joseph Preira, Alioune Badara Thiam, Yda Mankabou, Jean Claude Sagna pour ne citer que ceux là.

Du fond du cœur MERCI !!!!!!!

TABLE DES MATIERES

TABLE DES MATIERES :

	PAGES
DEDICACES	
REMERCIEMENTS	
ABREVIATIONS	
LISTE DES TABLEAUX	
RESUME.....	1
INTRODUCTION.....	2
PROBLEMATIQUE.....	5
<u>CHAPITRE I : REVUE DE LITTERATURE.....</u>	6
<u>I. L'IMPORTANCE DES QUALITES PHYSIQUES DANS LA PERFORMANCE DU JEUNE FOOTBALLEUR.....</u>	7
<u>II. CARACTERISTIQUES DE L'ENFANT.....</u>	8
➤ Au plan psychologique.....	8
➤ Au plan physiologique.....	9
<u>III. LES DIFFERENTES PHASES DE LA PREPARATION PHYSIQUE.....</u>	11
1. La préparation physique générale (P.P.G).....	11
2. La préparation physique spécifique (P.P.S).....	11
3. La phase de pré – compétition où période d'affutage.....	12

IV) <u>LES QUALITES PHYSIQUES A DEVELOPPER CHEZ LE JEUNE FOOTBALLEUR</u>	12
1) L’endurance	13
a) L’endurance aérobie	13
b) L’endurance anaérobie	14
2) La Vitesse	14
3) La Force	15
4) La Coordination	16
5) La Souplesse	16
6) La Puissance aérobie	17
7) La Vitesse Maximale aérobie (V.M.A)	17
V) <u>EVOLUTION DE LA PREPARATION PHYSIQUE POUR CETTE CATEGORIE</u>	18
VI) <u>LA PLANIFICATION DE L’ENTRAINEMENT</u>	19
1) La planification annuelle	20
2) Les critères pour établir un programme annuel	20
3) La récupération et la régénération	21
4) Le surentrainement	22
<u>CHAPITRE II : METHODOLOGIE</u>	23

I) LA POPULATION DE L'ENQUETE ET LES INSTRUMENTS DE COLLECTES DES DONNEES.....23

1) La population de l'enquête.....23

2) Les instruments de collectes de données.....23

3) La limite de notre étude.....24

4) Le traitement des données.....24

CHAPITRE III : TRAITEMENT ET COMMENTAIRES DES DONNEES.....25

EXAMEN DES QUESTIONS RELATIVES AUX ENTRAINEURS ET AUX JOUEURS DES DIFFERENTS CENTRES DE FORMATION

1) Examen des questions relatives aux entraineurs des centres de formation.....25

2) Examen des questions relatives aux joueurs des centres de formation.....31

CHAPITRE IV : ETAT ACTUEL DE LA PREPARATION PHYSIQUE.....36

CONCLUSION.....38

RECOMMANDATIONS.....39

BIBLIOGRAPHIE.....41

ANNEXE.....43

LISTE DES TABLEAUX

LISTE DES TABLEAUX:

Tableau I : Réponses des entraîneurs en valeurs absolue et relative sur la préparation physique.....pages 25

Tableau II : Opinions des entraîneurs sur l'importance de la préparation physique.....pages 26

Tableau III : Réponses des entraîneurs en valeurs absolue et relative sur la fréquence, la durée et le nombre de séance.....pages 28

Tableau IV : Réponses des entraîneurs en valeur absolue et en valeur relative sur le contenu et la durée de la préparation physique.....pages 29

Tableau V : Réponses des joueurs en valeur absolue et en valeur relative aux questions relatives à l'avis médical, à l'existence d'un préparateur physique.....pages 31

Tableau VI : Réponses des joueurs en valeur absolue et en valeur relative sur la durée et les moyens de la préparation physique.....pages 33

ABREVIATIONS

ABREVIATIONS :

D.S.C : Dakar Sacrée – Cœur.

C.A.S.E : Collège Africain Sports et Etudes.

P.N.C.E 3: Programme National de Certification des Entraîneurs, niveau 3.

F.S.F : Fédération Sénégalaise de Football.

D.T.N : Direction Technique Nationale.

U -17 : Catégorie des moins de 17 ans.

V.M.A : Vitesse Maximale Aérobie.

VO2 max : Consommation maximale d'oxygène.

RESUME

RESUME :

Notre étude qui porte sur « La préparation physique des jeunes footballeurs de 14 – 17 ans (U-17) dans les lieux de formation au Sénégal : cas du département de Dakar » concerne les cadets, des centres de formation du département de Dakar. L'étoile Lusitana, le CASE (Collège Africain Sports et Etudes), Elite – Foot et D.S.C (Dakar Sacrée – Cœur) sont les centres qui nous ont permis de réaliser cette étude.

Cette étude devra nous permettre d'avoir une image réelle de la préparation physique de nos centres de formation, qui se trouvent être le grenier de l'équipe nationale cadette.

Pour avoir des données relatives à l'étude, nous avons distribué des questionnaires destinés aux entraîneurs, aux joueurs de ces centres de formation. Les résultats obtenus sont regroupés et présentés sous forme de tableaux suivis de commentaires. Les réponses obtenues à travers les questionnaires, comparées à ce qui doit être une préparation physique pour cette catégorie (voir annexe), révèlent que les centres de formation font de la préparation physique, mais les méthodes diffèrent selon l'endroit.

Toute-fois, ces centres de formation présentent des difficultés d'ordre économique, social, matériel et humain . Comme suite logique à cette étude, nous avons proposé des recommandations et des perspectives dans le sens de reproduire l'étude et de l'élargir à d'autres structures de formation des jeunes.

Cela nous permettrait d'avoir un aperçu plus complet sur les différentes variantes de la formation et surtout sur la valeur de la préparation physique des jeunes des centres de formation de chez nous, c'est à dire au Sénégal.

INTRODUCTION

INTRODUCTION

Le football a subi une mutation fulgurante au fil du temps. Ce sport est une activité qui sollicite la motricité humaine pendant 90, voire 120 minutes. L'activité est complexe et multifactorielle, et ses exigences physiologiques, technico - tactiques imposent que les acteurs ou les joueurs aient la capacité de soutenir des efforts physiques de manière optimale et de récupérer le plus rapidement possible, autrement dit d'avoir une bonne condition physique. Aujourd'hui, Il est du reste bien acquis que la préparation physique des joueurs est une composante essentielle, fondamentale et importante dans la préparation d'une équipe de football. Cette préparation physique est un processus intégré et permanent, présent à tous les moments, à toutes les périodes de l'entraînement sportif. C'est dans cette logique qu'elle se définit comme : « l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif » (PRADET 1996). Les aspects physiques, techniques, tactiques et mentaux sont tous liés. Houiller. G dans un interview du 25 septembre 2007 disait que « vitesse, réduction des espaces, exigences techniques et physiques : l'évolution est profonde ». Cette évolution doit faire l'objet de la plus grande attention. La préparation physique doit apparaître de façon permanente aux différents niveaux de l'entraînement sportif et se mettre au service des aspects technico-tactiques prioritaires de l'activité pratiquée.

En effet si l'on considère une équipe qui dispute un championnat normal dans la catégorie cadette (moins de 17ans ou U -17), sa préparation physique consiste en trois (03) phases : la première est la préparation physique générale, la deuxième est la préparation physique spécifique, la troisième est la phase de pré-compétition ou période d'affutage.

Mais ce qu'il faut aussi signaler, c'est que dans certains ouvrages où documents sportifs et dans certaines écoles comme celles allemande où anglaise, on a subdivisé la préparation physique en quatre (04) phases que sont : la préparation physique générale, la préparation physique spécifique, la phase de pré-compétition

et la phase de gestion de performance. Dans ses écoles, il y'a une tendance à différencier la phase précompétitive et la phase de gestion de performance. Car, ces auteurs considèrent la phase de gestion de performance comme une partie de la préparation physique.

La préparation physique générale (PPG) consiste d'abord en une remise en condition physique des joueurs après une phase de transition longue ou d'intersaison. Elle favorise le développement des qualités physiques de base.

Les études en physiologie de l'activité sportive montrent que les qualités physiques de l'organisme baissent quand il y'a absence d'entraînement ou quand celui-ci est d'une intensité insuffisante. Durant cette période le volume est beaucoup plus important que l'intensité, et les priorités durant cette phase sont le développement des capacités aérobies, cardio-vasculaires, respiratoires, la coordination générale, la souplesse et le gainage (en fin de PPG). En même temps il faut faire des test d'évaluation de la Vitesse Maximale Aérobie (V.M.A) évaluer au début et à la fin du cycle .

La préparation physique spécifique (PPS) quant à elle, est orientée vers les aspects spécifiques (techniques et tactiques), de la discipline sportive concernée . L'objectif de la préparation physique spécifique est de développer les facultés coordinatives de mobilité et elle doit satisfaire aux exigences des performances physiques et techniques spéciales. Dans cette période de la préparation physique l'intensité reste supérieure au volume, il y'a une diminution du volume au profit de l'intensité. Les priorités dans cette phase sont : la musculation du haut du corps, particulièrement les muscles respiratoires et du bas du corps spécialement les grands groupes musculaires ; le développement de la puissance aérobie, la vivacité, en plus du travail des exercices spécifiques de vitesse, de force, d'endurance, et de coordination.

La phase pré-compétition ou période d'affutage est relative aux dernières semaines avant le début des compétitions. Cette période ressemble à une semaine de compétition normale avec une ascendance de l'intensité et une baisse du

volume selon le niveau de performance. Les priorités durant cette période sont : l'oxygénation, la vitesse, avec beaucoup de récupération et beaucoup d'étirements.

La préparation physique est structurée de façon à induire des modifications spécifiques dont le but est d'améliorer une performance sportive spécifique.

Dans cette perspective, nous avons adopté un plan qui comprend quatre (04) chapitres :

- au premier chapitre nous présentons la revue de littérature
- au deuxième chapitre nous décrivons la méthodologie employée ici pour réaliser l'étude.
- au troisième chapitre nous aurons le traitement et le commentaire, des résultats.
- au quatrième chapitre, avant de livrer nos conclusions, nous parlerons de l'état actuel de la préparation physique pour cette catégorie, et enfin nous avons dressé une liste de recommandations .

PROBLEMATIQUE

PROBLEMATIQUE

Les jeunes footballeurs sénégalais de moins de 17ans (U-17) représentent une catégorie très importante. Les joueurs de cette catégorie doivent recevoir une bonne préparation physique qui leur permettra de progresser et d'atteindre la performance optimale.

L'importance de cette préparation physique particulièrement chez les cadets a suscité chez nous un grand intérêt, qui nous a motivé à aller voir comment se fait cette préparation des jeunes dans les centres de formation de la région de Dakar (Département de Dakar).

Dans les centres ou lieux de formation, prend on en compte la préparation physique ?, comment est - elle faite ?, existe - il un programme de préparation physique ?. Qui est chargé de l'exécution de ce programme ? Les normes internationales de la préparation physique sont - elles appliquées dans ces centres de formation ? et tant d'autres questions qui se posent à nous.

Pour trouver les réponses à ces questions, nous avons mis en place un protocole de recherche en confectionnant un questionnaire ; ce qui nous a poussé à aller vers les centres de formations de Dakar afin de recueillir toutes les données relatives à la question pour la catégorie concernée (à savoir U-17).

La préparation physique se spécifie des autres aspects à savoir la technique ; la tactique et le mental. Avec l'évolution du football cette préparation physique connaît un essor énorme.

REVUE DE LITTÉRATURE

CHAPITRE I : REVUE DE LITTÉRATURE

La préparation physique est la composante qui a certainement le plus évoluée au niveau de l'entraînement, grâce à la recherche, aux expériences dans le domaine de la physiologie, au support de la médecine du sport, aux moyens de récupération et à la qualité du processus d'entraînement.

La préparation physique a pour but de permettre aux jeunes joueurs d'exprimer le mieux et le plus longtemps possible leurs capacités technico – tactiques et mentales durant tout un match et mieux, durant toute la saison. Aujourd'hui, pour jouer un football de haut niveau il est important de bâtir des bases athlétiques et mentales solides chez les jeunes joueurs (Fifa 2002) . Cette préparation athlétique à long terme commence à partir de 12 – 14ans, d'une façon progressive en respectant la croissance, le rythme personnel de développement et le potentiel de performance des joueurs. Lors de l'entraînement de la condition physique chez les jeunes joueurs (U-17) le ballon doit être le plus présent possible car étant l'outil essentiel du footballeur. Toute fois, selon les objectifs d'entraînement il faut un juste équilibre entre l'entraînement physique intégré avec ballon et l'entraînement physique séparé sans ballon.(Bobby Charlton 2002; ex-entraîneur du Benfica Lisbonne)

Bien que la période d'apprentissage au niveau formation soit propice à l'entraînement technique et tactique, la construction des bases athlétiques et physiques du jeune joueur y tient aussi une place importante : c'est l'âge d'or. Inutile de préciser que l'entraînement physique des jeunes n'est pas la simple réduction de l'entraînement des joueurs adultes. L'entraîneur ou le préparateur physique devra tenir compte des étapes de la croissance des adolescents dans le choix des exercices, des méthodes et des organisations des groupes de travail. Il faut aussi signaler que cette croissance varie selon chaque être.

La préparation physique est un processus intégral et permanent présent à tous les moments à toutes les périodes de l'entraînement sportif. Elle se divise en trois (03) parties que sont :

- **La préparation physique générale (P.P.G)**
- **La préparation physique spécifique (P.P.S)**
- **La phase de pré-compétition ou période d'affutage**

A chaque étape où période correspond donc une orientation adaptée de la préparation physique, ce qui veut dire qu'il aura une terminologie différente entre la préparation physique générale (PPG), la préparation physique spécifique (PPS), et la phase de pré – compétition ou période d'affutage.

I. L'IMPORTANCE DES QUALITES PHYSIQUES DANS LA PERFORMANCE DU JEUNE FOOTBALLEUR :

Le football moderne est un sport complet, et à ce titre il réclame de ses pratiquants une somme de qualités, à la fois physiques, techniques, tactiques, mentales et sociales.

En effet au football, où il faut courir vite par moment de manière répétée, mais surtout longtemps, où encore il faut sauter en longueur et en hauteur (éviter un tackle), il faut se montrer athlétique.

Ce sport exprime donc des dominantes issues de la gamme complète des qualités physiques que peut manifester le joueur. En fait il est important pour un footballeur d'être dans de bonnes dispositions physiques, car les qualités physiques influent énormément sur l'aspect technico – tactique, mental, préjugant la qualité d'un match de compétition et même le résultat. De nos jours, nul ne peut prétendre jouer à un certain niveau sans un entraînement adéquat.

C'est à l'entraînement que les qualités physiques, techniques, tactiques, et mentales des jeunes joueurs vont être développées, grâce à un travail approprié. La préparation physique prépare à la compétition ; on doit donc y trouver les caractéristiques de la compétition, tant en qualité, qu'en quantité. L'amélioration de la condition physique se réalise à partir d'une sollicitation constante du muscle, alors que la nature du jeu exige une variabilité de la forme et de la vitesse qui permet d'exploiter de façon optimale l'habileté du joueur.

L'influence des qualités physiques s'exerce ainsi sur la technique, cette dernière étant avant tout une multitude de gestes dont l'exécution repose sur les qualités physiques à savoir la souplesse, la vitesse, la force, la coordination, etc.....

L'influence des qualités physiques s'exerce aussi sur la tactique, celle – ci étant un ensemble de moyens imaginés et employés sous forme d'actions. Elle ne peut être efficace que si les joueurs répondent favorablement au plan physique. Et enfin la préparation physique s'exerce aussi sur le mental, qui est la faculté de se déterminer à exécuter certains actes sur le terrain (motivation, volonté, attitude).

II. LES CARACTERISTIQUES DE L'ENFANT :

Ce qui caractérise l'enfant par rapport à l'adulte, c'est le phénomène de croissance ; que ce soit la croissance générale physique mais aussi psychologique.

➤ Au plan psychologique :

La pratique régulière d'un sport est un facteur de meilleure insertion sociale, le jeune sportif étant plus ouvert, ayant un goût plus prononcé pour les contacts humains et pour la vie en groupe. Ainsi le sport contribue à développer l'esprit de communauté chez les enfants de 10 – 14 ans, plus chez les garçon que chez les filles. La pratique sportive est un facteur de compréhension entre les générations. L'étude de la personnalité des jeunes sportifs est à cet égard pleine d'enseignement, surtout si on fait la comparaison avec les non – sportifs.

Le jeune sportif désire devenir actif ; a l'impression de se réaliser, désire rester jeune, aime la vie familiale, a le sens du devoir.

Alors que le non – sportif a un désir d'indépendance, a un goût de l'aventure, se sente limité par la vie (**Taelman** 1989). Un autre aspect inhérent à la pratique sportive est la motivation. Ce n'est que si cette motivation est solide que le jeune pratiquera encore à vingt ans (20 ans). Ce besoin de dépenser de l'énergie est en fait motivé par le besoin de s'affirmer, l'enfant découvrant son corps.

Cette affirmation explique les identifications du jeune à des adultes de référence (prendre le nom de champion), elle s'explique aussi par la recherche d'un ordre, que ce soit la hiérarchie, l'appartenance à un club. (Hauteur.P 1989)

Cette affirmation est favorisée par le succès, par l'intégration dans le groupe, par les rapports entre lui et l'adversaire ou le partenaire par la connaissance de son corps et de ses réactions à l'effort.

➤ Au plan physiologique

La croissance n'est pas un phénomène continu. L'évolution des différents paramètres mesurables (par exemple taille, poids...formes) est toujours irrégulière, discontinue. GODIN (1935) a mis en évidence ce qu'il a appelé la « loi des alternances ». C'est ainsi que si la taille augmente surtout, le poids augmente aussi. La croissance globale du membre inférieur alterne semestriellement avec celle du membre supérieur ; la même alternance existe pour un os long (humérus) entre sa croissance en longueur et en largeur.

Il existe un cycle de crise d'allongement entrecoupé de périodes où l'augmentation du poids va prédominer. Ce cycle peut être divisé en quatre phases :

- La petite enfance (naissance jusqu'à deux ans demi) : la structure du corps étant caractérisé par l'importance de la tête.
- La moyenne enfance (2 ans ½ à 6 ans) : pendant laquelle la croissance de la taille ralentit, les formes restant fort arrondies avec peu de relief osseux ou musculaire.
- La grande enfance (de 6 ans à 14 ans) : elle débute par une poussée de croissance en longueur des membres inférieurs, ce qui donne à l'enfant une silhouette plus élancée, renforcée par la régression du tissu graisseux sous – cutané. Vers 12 – 13 ans, c'est une nouvelle période appelée la « pré puberté », la croissance en longueur réaccélère mais pas le poids, cette période dure environ deux ans « l'âge ingrat » et c'est à cette période qu'apparaissent les premiers caractères sexuels secondaires.
- La puberté : il s'agit bien sûr de la période qui nous intéresse le plus. Elle apparaît chez le garçon vers 14 – 15 ans. Elle est caractérisée par le

développement fonctionnel des glandes sexuelles, le développement de la cage thoracique et du système musculaire ce qui conduit à une importante prise de poids. Les proportions de ce développement sont déterminées essentiellement par des facteurs génétiques ; ce qui conduit à l'individualisation de chaque morphologie.

Il faut noter que ce schéma peut être perturbé par différentes facteurs :

-la relativité de l'âge chronologique : il suffit d'observer différents garçons d'un même âge chronologique pour se rendre compte qu'ils ne sont pas tous au même stade de développement. Les uns sont encore dans la grande enfance, les autres sont déjà dans la pré puberté, ce qui provoque des différences de taille et de poids. Notons qu'on peut déterminer l'âge physiologique par des critères biométriques (taille, poids...) dont le plus précis est l'âge osseux (on le détermine par une radiographie de la main).

-les autres facteurs perturbants : ce sont les différentes maladies telles que les maladies infectieuses à répétition, les maladies chroniques, les troubles hormonaux, le facteur alimentaire. Certains de ces troubles ne pourront être dépistés que par une étude attentive de la croissance.

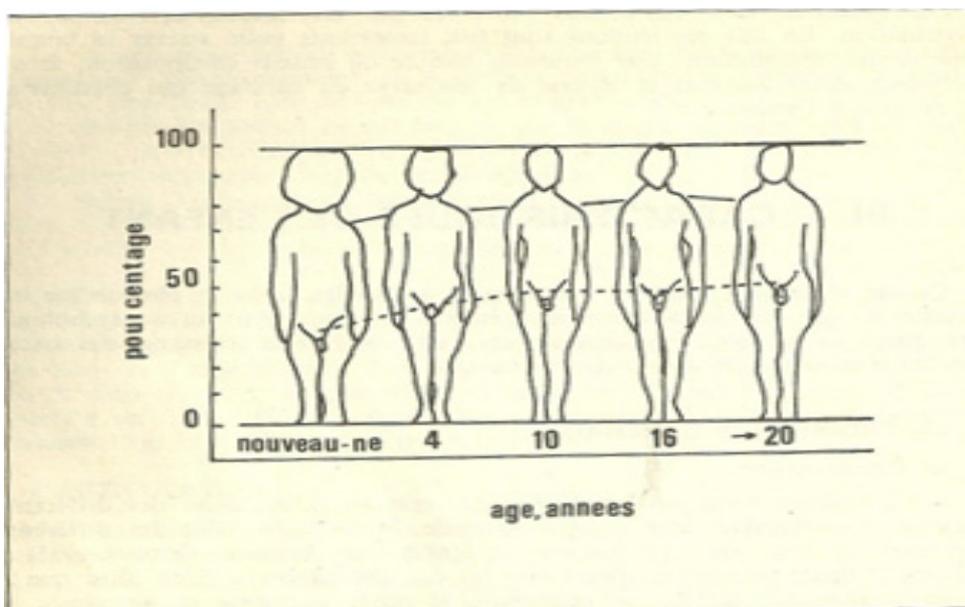


FIG. 6 A : Évolution des proportions corporelles en fonction de l'âge
A partir de 10 ans, les proportions varient peu
(D'après ASMUSSEN et CHRISTENSEN, 1967)

III. LES DIFFERENTES PHASES DE LA PREPARATION PHYSIQUE

1. La préparation physique générale

Considérée comme un ensemble de procédures destinées surtout à créer chez l'athlète un état physique et morale lui permettant d'aborder l'entraînement proprement dit, elle possède des objectifs clairs à savoir une action de développement des différentes qualités physiques. (FIFA 2002)

Le but recherché est de favoriser l'équilibre général entre ces qualités de façon à ce que le jeune footballeur ait le potentiel le plus complet possible et qu'il évite qu'un déficit chronique affecte l'un des facteurs de sa motricité.

La préparation physique générale représente une partie très importante de cette période de préparation physique et c'est à l'entraîneur où au préparateur physique d'être capable de conserver l'enthousiasme et la motivation du footballeur le long du processus. Les objectifs recherchés durant cette période sont de diminuer le poids des joueurs, avoir une aisance respiratoire et remettre en route les grandes fonctions respiratoires et cardio – vasculaires. (DELLAL 2008)

2. La préparation physique spécifique

La préparation physique spécifique est consacrée à l'apparition de l'état de forme optimale, c'est - à - dire l'harmonisation de tous les facteurs dont l'intervention est déterminante dans la réussite en compétition. (DELLAL 2008)

Orientée vers la discipline sportive concernée, cette phase est celle dans laquelle l'investissement psychologique de l'athlète est le plus nécessaire. Mettre en œuvre les ressources d'un individu ne peut se faire sans cette volonté de dépassement que seule est capable de produire une motivation intrinsèque et profonde. (FIFA 2002)

Dans cette phase spécifique, les objectifs qui sont recherchés sont de gagner en explosivité, d'être capable de réaliser les efforts en matchs (sauts, démarrage.....), avoir une bonne fréquence de récupération et au final être capable de jouer un match complet.

3. La phase de pré-compétition

Située dans les dernières semaines avant le début des compétitions, cette phase synonyme de période de récupération des charges imposées ; d'où l'appellation d'affutage. Les joueurs doivent être performants, c'est la phase où tous les facteurs et procédés favorables à la récupération sont mis en œuvre. Les objectifs recherchés durant cette phase sont de récupérer psychologiquement et physiquement les charges imposées, gagner en vivacité.

C'est aussi le moment propice pour peaufiner les réglages tactiques et retrouver une certaine fraîcheur, en effectuant des rappels d'exercices afin de maintenir les différentes qualités à un niveau optimal.

IV. LES QUALITES PHYSIQUES A DEVELOPPER CHEZ LE JEUNE FOOTBALLEUR :

Les efforts en football sont complexes et demandent en même temps des qualités d'endurance car les matches sont nombreux et la saison longue (compétitions nationales et internationales), de force, de vitesse et cela exige du jeune joueur d'être capable de courir vite et d'être capable de tenir tout le temps. **Cometti, G.** (1993)

D'où l'importance pour un jeune footballeur (U-17) de développer les qualités physiques suivantes :

L'endurance, la vitesse, la force, la coordination, la souplesse, la vitesse maximale aérobie (V.M.A), la puissance aérobie.

1. L'ENDURANCE CHEZ LES CADETS :

L'endurance est la capacité de résister à un effort d'intensité faible ou moyenne le plus longtemps possible et de ne pas produire de symptômes de fatigue lors de charge psychologique, physique, mentale, sensorielle et émotionnelle. En d'autres termes l'endurance fait référence à la capacité d'exécuter un travail d'une intensité modérée pendant une certaine période de temps sans se fatiguer. Certains auteurs comme **Platonov** (1988) la définissent comme : « la performance sportive qui exprime les possibilités maximales d'un individu dans une discipline à un moment donné de son développement ». (Wikipedia.org)

Dans la même logique **PRADET, M** (1996) la définit par : « tous les processus énergétiques capables d'entretenir la contraction musculaire, et se caractérisant par un niveau d'endurance particulier. Développer l'endurance, c'est donc développer aussi bien la faculté de soutenir le plus longtemps un effort d'intensité inchangée, que la faculté de produire un effort d'intensité supérieure pendant une durée identique ».

En d'autres termes, **WEINECK, J** (1983) définit l'endurance comme suit : « l'endurance est considérée, en général comme étant la capacité psychique et physique que possède l'athlète pour résister à la fatigue ». Sur la même lancée, **GAREL** (1978) définissait l'endurance comme : « la capacité à soutenir un effort physique le plus longtemps possible dans une parfaite aisance cardiaque et respiratoire ».

Il existe deux types élémentaires d'endurance : l'endurance aérobie et l'endurance anaérobie.

a) L'endurance aérobie :

C'est la capacité de l'organisme de supporter le plus longtemps possible des efforts sans les interrompre. Ce type d'endurance dispose pour sa combustion de suffisamment d'oxygène (O₂). Ce facteur favorise la capacité de récupérer entre les efforts. L'organisme utilise cette oxygène pour satisfaire ses besoins en énergie durant l'effort physique. On parle de glycolyse aérobie.

b) L'endurance anaérobie :

C'est la capacité de supporter des efforts intenses sans consommation d'oxygène (O₂). Par ce type d'endurance à très haute intensité, le processus anaérobie produit de l'acide lactique qui hyperacidifie le muscle ; ce qui réduit souvent l'intensité de l'effort voire conduit à l'arrêt total du mouvement, et donc de l'action de jeu. En endurance anaérobie, l'organisme utilise les réserves naturelles d'énergie pour satisfaire le déficit en oxygène (O₂). C'est l'adénosine triphosphate (A.T.P) et la créatine phosphate (C.P) qui composent les réserves naturelles.

2. LA VITESSE CHEZ LES CADETS :

Elle est définie comme la capacité de se déplacer ou de bouger très rapidement. La capacité de la vitesse dépendra en particulier de la performance et de la volonté au niveau du système nerveux. C'est pourquoi, elle est définie en tant que capacité de coordination que comme capacité de condition énergétique.

Considérée par certains, comme l'élément aristocratique du football moderne (FIFA 2002), la vitesse est la capacité qui permet d'accomplir des actions motrices avec la plus grande rapidité possible sur la base du fonctionnement des processus du système neuro – musculaire et de la force. Sur la même lancée, **Bauer** (1981) disait que « la vitesse du joueur sportif est une capacité complexe qui se compose des différentes capacités psychophysiques ». Le mental, la fatigue, l'état d'échauffement sont aussi des facteurs qui influencent la vitesse. D'après les travaux de **ZATSIORKI** (1966), il existe trois facteurs qui se rapportent à la vitesse d'exécution qui détermine la performance, il s'agit du temps de réaction, de la vitesse gestuelle et de la fréquence gestuelle.

D'autres part aussi, **WEINECK, J** (1997) dit que « la vitesse du footballeur est une capacité très diverse. Elle implique non seulement la capacité d'action et de réaction rapide, la rapidité de départ et de course, celle du maniement de la

balle, du sprint et de l'arrêt, mais aussi la rapidité d'analyse et d'exploitation de la situation du moment ».

3. LA FORCE CHEZ LES CADETS :

La force musculaire est la faculté qui permet de développer de la tension dans une contraction musculaire. Elle peut être développée par un muscle où un groupe musculaire. Développée de façon explosive elle favorise la puissance musculaire (produit de la force par la vitesse du mouvement).

GAJDOS (sans date) dit que : « la force est la capacité de l'homme à surmonter les résistances extérieures par un travail musculaire propre. Elle est caractérisée du point de vue physiologique par la tension développée par les muscles suite à l'excitation ».

FOX et **MATHIEWS** (1984) disent que : « la force musculaire se définit comme étant la tension qu'à un muscle ou un groupe de muscles de s'opposer à la résistance en un seul effort maximal ». Il existe quatre types de contractions musculaires : isotonique, isométrique, excentrique et iso cinétique. Dans l'orientation du travail de force chez les jeunes footballeurs, on peut distinguer trois (03) dimensions :

-le squat, travail des jambes (exercice musculaire qui a pour but de développer l'explosivité)

-le gainage, (action de gagner qui a pour but de développer les abdos)

-les bras, (développer le haut du corps par des exercices comme le développé-couché, les appuis-avant, etc.).

La force s'accompagne de vigueur physique, de tonus, de dynamisme et augmente la confiance en soi.

4. LA COORDINATION CHEZ LES CADETS :

La coordination est la capacité d'exécuter des mouvements à des degrés de difficultés variées, très rapidement avec efficacité et exactitude . Elle fait partie des qualités fonctionnelles neuromusculaires et permet au joueur d'apprendre un mouvement et de l'exécuter avec adresse et précision.

C'est aussi la capacité du sportif à agir qualitativement dans différentes situations environnementales. Le joueur doit être capable d'exécuter différentes tâches (exercices) avec une certaine vitesse et précision optimale d'exécution afin d'être performant et cela en utilisant sa capacité d'adaptation (anticipation, analyse, perception et proprioception), son expérience et sa qualité technique.

A la base d'une bonne maîtrise technique, les capacités de coordination permettent de contrôler, de régler et de maîtriser avec précision les mouvements. La coordination concerne la maîtrise corporelle. C'est en ces termes que **Platonov** (1988) la définit comme : « étant l'aptitude à résoudre rapidement et économiquement les tâches motrices particulièrement compliquées et inattendues ». Dans son livre "Psychomotricité du jeune footballeur ", **Doucet, C** (2008) la définit ainsi : « la coordination est l'organisation d'actions de manière ordonnées permettant la résolution des tâches complexes et non organisées à priori ».

5. LA SOUPLESSE CHEZ LES CADETS :

La souplesse est la capacité d'accomplir des mouvements avec aisance, et grande amplitude au niveau d'une où plusieurs articulations.

C'est aussi selon **GAREL** (1978) : « l'amplitude de mouvement d'une ou de plusieurs articulations ».

Deux facteurs conditionnent la souplesse, ce sont la mobilité articulaire qui se rapporte aux articulations et aux disques intervertébraux, et la capacité d'étirement du muscle qui concerne les muscles, les tendons, les ligaments et les capsules articulaires. Selon **WEINECK, J** (1997) : « la souplesse est cette capacité et cette qualité qu'a le sportif de pouvoir exécuter des mouvements avec une plus

grande amplitude pour lui-même, ou sous influence de force externes au niveau d'une ou de plusieurs articulations.

Une souplesse limitée est une des causes les plus communes d'une technique et d'une performance faible. Avec cette faiblesse, elle gêne aussi la vitesse et l'endurance puisque les muscles doivent travailler plus dur pour vaincre la résistance. Notons que la souplesse est spécifique à chaque discipline sportive, car la souplesse du gymnaste est différente de celle du footballeur.

Avec une meilleure élasticité des tissus musculaires et une bonne préparation du corps à la performance, la souplesse garde sa valeur chez le footballeur.

6. La PUISSANCE AEROBIE CHEZ LES CADETS:

La puissance aérobie autrement appelé volume maximale d'oxygène (VO₂ max), est le volume maximale d'oxygène qu'un individu peut consommer par unité de temps au cours d'un exercice suffisamment intense, pour le conduire jusqu'à l'épuisement, mettant en jeu une masse musculaire passablement importante.

C'est aussi, l'intensité à partir de laquelle on va augmenter, optimiser son potentiel en endurance. Elle semble être la mesure la plus utilisée pour évaluer l'aptitude physique d'un sportif en générale et d'un footballeur en particularité.

La puissance aérobie détermine la capacité des poumons, du cœur, des vaisseaux sanguins, du système circulatoire et des fibres musculaires à produire de l'énergie en condition aérobie.

7. La VITESSE MAXIMALE AEROBIE (V.M.A) :

La vitesse maximale aérobie (V.M.A) est la vitesse maximale que le joueur peut maintenir pendant une durée approximative de 6 minutes. Découvert à la fin des années 70, la V.M.A a depuis été largement décrite et analysé par des chercheurs comme Gerbeaux, Léger.

Les définitions de la V.M.A varient suivant les auteurs, même si le fond reste semblable. Elle est définie par **ASTRAND** et **RODHAL** (1980) comme : « la consommation maximale d'oxygène qu'un individu peut atteindre lors d'un exercice musculaire ». Pour Gerbeaux : « la V.M.A est définie comme la vitesse maximale à laquelle peut courir un sujet en restant en régime oxydatif sans produire un surplus important d'acide lactique ». **Léger** s'y met aussi en disant que : « la V.M.A, c'est la vitesse de course que l'on atteint à son niveau de VO₂ max (consommation maximale d'oxygène).

Connaitre la V.M.A (critère d'évaluation de la condition physique) d'un joueur, est indispensable afin de planifier son entraînement, on utilise la vitesse maximale aérobie pour améliorer le potentiel du footballeur, pour planifier la montée en puissance des joueurs. Elle est aussi un excellent repère et un outil pour l'entraînement aérobie.

Elle varie en fonction des individus et peut être atteinte à des distances qui varient selon les postes. La vitesse maximale aérobie ne fait pas tout, plus le niveau de l'équipe est élevé et plus les joueurs ont besoin d'exercices spécifiques comme la musculation. (Colas 2004)

IV. EVOLUTION DE LA PREPARATION PHYSIQUE:

A l'origine, c'est- à- dire dans l'Antiquité, la gymnastique était l'art d'exercer le corps en état de nudité. Cet art comprenait tous les genres d'exercices visant à obtenir un développement corporel complet, pour préparer à une vie militaire ou à des fonctions d'Etat. Les Grecs préconisaient la culture du corps et la préparation

physique à ceux qui désiraient briller aux jeux antiques mais également à ceux qui ne présentaient pas des qualités suffisantes pour faire de vaillants soldats, ce qui à l'époque était un déshonneur.

Dans le contexte actuel des choses, le football est à la fois technique, tactique et physique. L'aspect physique est même primordial.

Le football moderne demande un ensemble de qualités physiques variées ; pour s'imposer dans ce sport collectif, il est important d'effectuer une préparation physique adéquate pour permettre aux jeunes pratiquants de supporter les efforts pour lesquels ils seront sollicités tout au long de la saison pour avoir de meilleurs résultats.

Le footballeur actuel est devenu un athlète qui a besoin d'exploiter optimale ment ses capacités techniques et tactiques tout le long d'un match. L'approche de la préparation physique a évolué, elle s'est surtout améliorée dans la qualité du travail effectué. Hormis le gardien de but, pour lequel les exercices de musculation, d'assouplissement, de détente, de vitesse spécifique... sont plus appropriés, l'évolution actuelle du football tendant à la formation d'athlète – footballeur, la spécificité de la préparation physique n'est plus de mise. L'interférence des rôles de plus en plus accentué par l'évolution des tactiques amène les joueurs à devoir effectuer une variété d'efforts.

V. LA PLANIFICATION DE L'ENTRAINEMENT :

Le développement d'un joueur de football et la préparation d'une équipe s'apparentent à la construction d'une maison. Pour atteindre les objectifs fixés, il faut suivre des étapes planifiées dans un plan conducteur. Au plan sportif, c'est ce qu'on appelle la planification.

La planification est l'étape de l'organisation de l'entraînement à partir d'une situation de départ, d'objectifs à atteindre et du calendrier des compétitions.

Planifier l'entraînement dans le football est donc une tâche essentielle de l'entraîneur pour faire progresser les joueurs, pour développer leurs capacités de performance et pour les préparer individuellement et collectivement à la compétition. La planification dépend en grande partie de l'âge des joueurs, de leur niveau de développement, de la catégorie de jeu et du calendrier des compétitions.

1. LA PLANIFICATION ANNUELLE :

La planification annuelle est la base de toute programmation d'entraînement. A la veille d'une nouvelle saison, c'est le premier travail de l'entraîneur. Mais cette planification varie d'un pays à un autre, en fonction du calendrier des compétitions, des raisons culturelles, climatiques et surtout économiques.

La périodisation de la planification annuelle s'établit comme suite :

- ❖ La période de préparation : dès la reprise, préparer l'équipe à la compétition.
- ❖ La période de compétition : améliorer les habilités d'apprentissage.
- ❖ La période de transition : assurer la récupération mentale, physique des joueurs.

Chez les jeunes en formation, la planification annuelle s'articule sur ces périodes, mais la programmation des entraînements n'est pas conçue à partir des performances collectives. Indépendamment des résultats, les objectifs de formation aussi bien techniques, technico – tactiques, que psycho – physiques, doivent rester une priorité pendant toute la saison dans la programmation des entraînements.

2. LES CRITERES POUR ETABLIR UN PROGRAMME ANNUEL :

- ❖ Niveau de jeu, âge de performance, phase de développement,
- ❖ Effectif des joueurs à disposition,

- ❖ Calendrier des compétitions,
- ❖ Infrastructures, matériel et conditions d'entraînement,
- ❖ Encadrement technique (entraîneurs, préparateurs physiques, soutien médical),
- ❖ Tests médico – sportifs.

La planification annuelle est subdivisée en :

Macrocycles (plusieurs mois ou plusieurs méso cycles)

Méso cycles (plusieurs semaines ou plusieurs microcycles)

Microcycles (plusieurs jours)

Des séances.

Dans le football d'aujourd'hui, il est nécessaire de planifier des cycles de récupération et de régénération particulièrement chez les jeunes.

3. LA RECUPERATION ET LA REGENERATION :

Tout effort physique nécessite un temps de récupération, de repos, afin de recharger les énergies et de retrouver des forces.

La récupération se définit comme un processus par lequel les joueurs retrouvent leur situation de performance. Elle survient après un arrêt de l'exercice ou la diminution de ce dernier.

Au plan sportif, la récupération est indispensable, elle fait partie intégrante du processus d'entraînement. Des phases de « décharge » sont souvent programmés, organisées en séance spécifique pour favoriser la régénération des énergies tant biologiques que psychiques. Bien planifié, ce processus de récupération peut prévenir les périodes creuses, de fatigue et de surentrainement. A base de récupération physique et psychique, ces séances dites « décrassage » ou séance d'oxygénation ont pour but de :

- de ramener le corps à son fonctionnement physiologique normal
- réduire les douleurs musculaires et diminuer les risques de blessures
- faire disparaître les symptômes psychologiques (démotivation, absence de concentration, stress, etc....)

4. LE SURENTRAÎNEMENT

C'est un aspect de la fatigue chronique lié à une surcharge physique et/ou mentale. Il témoigne d'un déséquilibre énergétique : le catabolisme supplante le métabolisme c'est-à-dire que la consommation d'énergie est supérieure à sa mise en réserve.

Le surentraînement aboutira à une diminution de la capacité de travail, du rendement et des performances. Cette surcharge entraînera des signes cliniques traduisant le syndrome de surentraînement.

Comme nous l'avons vu précédemment, afin d'éviter le surentraînement, il faut établir un programme d'entraînement cohérent qui prend en compte les temps de récupération correspondant à chaque sportif. Si le temps de récupération n'est pas respecté sur du long terme, le sportif va accumuler une dette d'énergie de plus en plus importante. Les potentialités baissent progressivement : c'est le surentraînement. Aujourd'hui, on peut mettre en évidence le surentraînement grâce à un prélèvement sanguin. On peut remarquer une baisse des réserves grâce à ce prélèvement seulement 9 semaines après le début du surentraînement. Il faut donc ensuite jusqu'à neuf mois à l'organisme pour retrouver son niveau initial.

a) Les formes de surentraînement :

La fatigue aigue :

C'est un cas particulier du surentraînement. Après un entraînement intense : battement du cœur et respiration rapide et sueurs importantes. Si l'effort est poursuivi, on peut aboutir à un épuisement aigu avec une perte de connaissance, voire un accident

cérébral allant jusqu'au décès. Souvent les sportifs se sentent bien (dû à une sécrétion d'endorphine) et il y a ce que l'on peut appeler une overdose à l'effort. Le sportif va plus loin que ces possibilités ou ses réserves

La fatigue chronique

Un sportif ayant des entraînements intensifs trop rapprochés, se dirige vers des réserves métaboliques insuffisantes donc une diminution des possibilités et une baisse de rendement musculaire.

Matveiv (1965) décrit ce cercle vicieux comme suit: fatigue, diminution des possibilités, stress, baisse de rendement musculaire, baisse des performances.

METHODOLOGIE

CHAPITRE II : METHODOLOGIE

La méthodologie est l'ensemble des moyens, méthodes, et procédés qui ont été utilisés pour mener à bien notre étude. Dans ce travail concernant la préparation physique des jeunes footballeurs de 14 – 17 ans, nous nous sommes intéressés aux différents centres de formation qui sont dans le département de Dakar.

Nous avons choisi comme moyen de recueil ou de collectes des données, le questionnaire adressé aux entraîneurs et aux joueurs des différents centres de formation choisis.

I. LA POPULATION DE L'ENQUETE ET LES INSTRUMENTS DE COLLETE DES DONNEES :

1. LA POPULATION DE L'ENQUETE :

La population ciblée pour cette étude est celle des cadets à savoir la catégorie d'âge de 14 à 17 ans (U-17). Les cadets des centres de formation de C.A.S.E (Collège Africain de Sports et Etudes), d'Elite – foot, de l'Etoile Lusitana et de D.S.C (Dakar Sacrée – Cœur), de Dakar ont constitué l'échantillon. Ils étaient au total 120 dont 116 joueurs et 4 entraîneurs.

2. LES INSTRUMENTS DE COLLECTE DE DONNEES :

Pour mener à bien notre travail et avoir un maximum d'informations pour notre étude, nous avons fait recours aux questionnaires destinés aux joueurs et destinés aux entraîneurs des centres de formation ciblés.

Ces questionnaires sont constitués par des questions dites « ouvertes » et des questions dites « fermées ».

3. LA LIMITE DE NOTRE ETUDE :

Dans l'étude que nous avons menée, sur les cadets (U -17), nous avons été confronté à d'énormes problèmes. Parmi lesquels le taux élevé d'analphabètes constaté chez les sujets, particulièrement chez les joueurs.

Depuis quelques années, ces centres de formation sont le grenier de l'équipe nationale cadette ; nous avons été obligés de traduire ou d'expliquer oralement le questionnaire. A signaler que ce ne sont pas tous les centres ciblés qui ont ces difficultés.

A C.A.S.E (Collège Africain Sports & Etudes) et à D.S.C (Dakar Sacrée – Cœur), on allie sports et études alors qu'à l'Etoile Lusitana et à Elite – foot on ne fait que du football .

Mais la réalité est autre, car pour cette étude sur la préparation physique des jeunes footballeurs de 14 – 17 ans dans les lieux de formation, sur les sept (07) centres de formation ciblés, nous avons pu interroger difficilement quatre (04) centres de formation .

4. TRAITEMENT DES DONNEES

Pour le traitement de nos données, nous avons opté de présenter différemment les questions posées aux entraîneurs, et aux joueurs de ces centres de formation.

Ce qu'il faut signaler aussi, c'est qu'on a perdu beaucoup de questionnaires surtout celle destinées aux joueurs de ces centres de formation.

Enfin nous avons regroupé les questions destinées aux entraîneurs et aux joueurs sous forme de tableaux suivis des commentaires.

TRAITEMENT ET COMMENTAIRE DES DONNEES

CHAPITRE III : TRAITEMENT ET COMMENTAIRE

DES DONNEES

I. EXAMENS RELATIVE DES QUESTIONS DESTINEES AUX ENTRAINEURS ET AUX JOUEURS :

1) Examens des questions destinées aux entraîneurs des centres de formation :

Tableau I :

Réponses des entraîneurs en valeurs absolue et relative aux questions : Q1, Q2, Q3

Q1 : la préparation fait-elle partie de votre programme ?

Q2 : Avez – vous un préparateur physique ?

Q3 : Avez – vous les moyens nécessaires pour la préparation physique de vos joueurs ?

Questions Réponses	Q1		Q2		Q3	
	Ni	%	Ni	%	Ni	%
Oui	4	100	3	75	2	50
Non	–	–	1	25	2	50
Total	4	100	4	100	4	100

Commentaire :

Au regard de ces résultats, on remarque que la préparation physique est prise en compte par tous les entraîneurs de ces centres de formation (4/4). Devenue une composante essentielle du football moderne, la préparation physique est nécessaire pour réussir une saison. De plus, 3/4 de ces centres de

formation ont à leur disposition un préparateur physique, ce qui explique que les joueurs travaillent à l'entraînement aussi bien l'aspect physique que technique et tactique. Contrairement aux 3 premiers centres, 1 centre sur les 4 n'a pas de préparateur physique, et c'est à l'entraîneur de faire le travail aussi bien physique, technique, tactique que mental qui est très important pour un jeune joueur .

Concernant les moyens de ces centres, on constate que la moitié a des moyens à sa disposition qui lui permet d'effectuer la préparation physique de leurs joueurs ; par contre l'autre moitié ne dispose pas de moyens pour subvenir aux besoins de la préparation physique de leurs joueurs .

A travers des questionnements oraux, on constate que les problèmes rencontrés par ces centres sont d'ordre financier et matériel ; et aussi partant des observations sur le terrain, on peut dire que la moitié de ces centres disposent de terrains adéquats (gazon naturel et synthétique) et du matériel (plots, ballon, lattes, haies, cerceaux.....) pour un travail idéal .

Tableau II :

Réponses des entraîneurs justifiant, l'importance de la préparation physique :

Raisons avancées	Ni	%
la base du football, importante et capitale.	2	50
ça permet aux joueurs d'être compétitifs et aussi performants.	1	25
Prépare les joueurs à venir au bout des sollicitations extrêmes de la compétition sans risque d'accident.	1	25
Total	4	100

Commentaire :

Sur l'importance de la préparation physique, les réponses sont diverses selon les entraîneurs. On voit que chacun y va de son chemin et on a un nombre infini de réponses selon le nombre d'entraîneurs. De manière générale, les avis varient. Pour les uns c'est la base du football, pour les autres cela permet aux joueurs d'être prêts avant le début de la compétition. Dans la même lancée d'autres préconisent, qu'elle prémunit les joueurs contre les risques d'accident .

Composante essentielle du football actuel, la préparation physique est liée au fait qu'un footballeur ne peut pas garder une condition optimale pendant une saison complète. Cette condition physique passe obligatoirement par une phase d'amélioration, une phase de stabilisation et une phase de fatigue .

La chose la plus importante en préparation physique chez les jeunes est de pouvoir et de savoir conjuguer des efforts physiques avec des exercices intégrant le ballon. Cette intégration de la balle au travail physique permettra d'optimiser les possibilités à la fois techniques, tactiques et physiques du joueur .

Didier Deschamps, entraîneur de l'olympique de Marseille disait que « la préparation physique doit donc à la fois intégrer des données liées directement à la condition physique et des données liées indirectement aux techniques et tactiques ». Mamadou Bâ alias « Petit Bâ », (2009) diplômé en préparation physique (certificat international de préparateur physique, université Leipzig), dit : « qu'aujourd'hui tout ce qui est performant dans le domaine du sport passe par une bonne préparation physique. Partout dans le monde, si un sportif veut faire une performance, il faudra un bon préparateur physique à ses cotés ».

Tableau III :

Réponses des entraîneurs en valeurs absolue et relative aux questions :

- Quelle est la fréquence des séances par semaine ?
- Quelle est la durée des séances par jour ?
- Quel est le nombre de séances par jour ?

Fréquence / Semaine			Durée d'une séance			Nombre de séance / jour		
	Ni	%		Ni	%		Ni	%
4 séances/semaine	1	25	1h 30mn	2	50	1séance/jour	4	100
5 séance/semaine	3	75	2h	2	50	2séance/jour	–	–
Total	4	100	Total	4	100	Total	4	100

Commentaire

La période de préparation physique est caractérisée par une différence de la fréquence des séances par semaine. 3/4 des centres ont cinq (5) séances par semaine contre 1/4 qui a quatre (4) séances par semaine. En phase préparatoire, en dessous de 3 séances hebdomadaire on ne peut pas faire un travail valable de formation selon **Turpin** (1989) .

Le nombre de séances journalières est d'une séance par jour pour tous les centres de formation. Chose délicate, car l'idéal pour ces centres était d'avoir deux (2) séances par jour. (Turpin 1990) nous dit que deux (2) séances d'entraînement quotidien font vivre le groupe. Mais vu la situation actuelle des centres de formation, leur manque de moyens financier et matériel, certains rencontrent des difficultés pour tenir ces deux séances quotidiennes .

Sur la durée d'une séance, les réponses divergent. 2 sur 4 de ces centres tiennent des séances d'une heure – trente (1h 30 mn) par jour, les 2 autres restant ont des séances de deux (2 h) heures par jour .

Généralement, on peut dire que durant cette période, la durée des séances varient en fonction de la disponibilité des joueurs, du temps accordé à l'équipe sur le terrain et le plus important, de ce qu'on envisage de faire durant la séance.

Tableau IV :

Réponses des entraîneurs aux questions :

- Combien de temps dure la préparation physique ?
- Quel est le contenu de la préparation physique ?

Questions	Réponses	Ni	%
Durée de la P.P	Toute l'année	2	50
	Trois (03) semaines soit 21 jours	1	25
	2 phases : hivernale et début de semaine	1	25
	Total	4	100
Contenu de la P.P	Travail endurance, force, vitesse, détente, abdominaux, coordination.....	3	75
	Echauffement après travail spécifique	1	25
	Total	4	100

Commentaire :

Sur la première question, on remarque que chacun y va de sa réalité. Le premier nous dit qu'il fait la préparation physique chaque jour ; le second révèle

qu'il la fait en vingt et un jour (21 jours) soit 3 semaines. Quant au troisième, il la fait toute l'année mais en suivant des cycles mensuels et enfin le dernier affirme qu'il la divise en deux phases entre la période hivernale et le début de semaine.

Logiquement et de manière générale, la préparation physique s'étale sur une période de huit (8) semaines soit 2 mois selon **Cometti, G** (1993). Mais cette périodisation peut changer en fonction des pays. Après ce travail intense et volumique et à l'annonce du début des compétitions, on réduit le volume et l'intensité des séances.

Même si l'entraînement du jeune footballeur doit être centré sur les aspects techniques et tactiques, le temps manque donc et l'entraînement technico – tactique suppose de nombreuses répétitions, des séquences de travail. Le travail du footballeur impose donc un fond « d'endurance ». La préparation physique du jeune joueur doit s'orienter vers le travail des fibres rapides : des efforts brefs et intenses. Pour préparer des efforts explosifs brefs de grande qualité, on utilise des exercices lents et en grosse quantité. L'antagonisme physiologique entre les fibres rapides et les fibres lentes est connu depuis longtemps ; on ne prépare pas les fibres rapides en entraînant les fibres lentes.

En réponse à la question relative au contenu de la préparation physique, les quatre entraîneurs donnent quatre (04) réponses différentes. Pour ce qu'on peut faire durant cette période, qu'on parte du football d'abord pour résoudre les aspects technico – tactiques qui sont prioritaires pour cette catégorie (U-17).

Secondairement, sortir du football pour aller chercher et développer la force ; la musculation permet de développer l'explosivité, avec ses 5% d'explosivité, 35% de repos, 20% d'efforts moyens et 40% d'efforts lent. Et en dernier lieu améliorer l'endurance sous forme d'intermittence. En résumé la démarche correcte de la préparation physique chez le jeune joueur s'établit comme suite :

Football_____Force_____Endurance. **Cometti, G** (1993)

2) **Examens des questions destinées aux joueurs des centres de formation :**

Tableau V :

Réponses des joueurs en valeur absolue et en valeur relative aux questions :

Q 1 : Dans votre entraînement, faites – vous de la préparation physique ?

Q 2 : Aviez – vous l’avis médical avant la préparation physique ?

Q 3 : Aviez – vous un préparateur physique ?

Questions Réponses	Q 1		Q 2		Q 3	
	Ni	%	Ni	%	Ni	%
Oui	116	100	43	37,07	75	64,65
Non	–	–	73	62,93	41	35,35
Total	116	100	116	100	116	100

Commentaire :

Tous les centres ciblés font de la préparation physique (100%), et cela montre que ces structures prennent en compte la préparation physique qui est très importante pour cette tranche d’âge. Car à la sortie de la préformation, le jeune joueur ne possède pas les qualités athlétiques qui lui permette de supporter les charges d’entraînement. Même si la formation du jeune footballeur doit être principalement centrée sur les aspects technique et tactique ; la prise en considération de cette composante du football montre qu’aussi bien le staff technique de ces centres, que les joueurs en particulier ont pris conscience de l’importance et de l’apport de la préparation physique pour un joueur de football.

Concernant l'avis médical on remarque que 62,93% de ces joueurs n'ont pas eu l'aval d'un médecin pour commencer la préparation physique, contre 37,07% qui ont déjà subi la visite médicale et qui sont aptes à pratiquer le sport. Au regard de ces deux résultats, on peut dire que ceux qui n'ont pas fait la visite médicale étaient plus nombreux, cela représente, un risque pour la santé du joueur. C'est une chose très grave pour la santé du pratiquant, car la loi du 16 juillet 1984, oblige le pratiquant quel que soit son âge et son sexe à subir une visite médicale préalable à la délivrance d'une licence. Une situation galopante, et Il est urgent d'éradiquer ce fléau avant qu'il ne gangrène ce beau sport qu'est le football en imposant la visite médicale sous peine de sanction.

Disposer d'un préparateur physique n'est pas généralement à la portée de toutes les structures des jeunes. Plus de la moitié disent (64,65%) qu'ils ne travaillent avec leur entraîneurs que sur le plan technique et tactique ; l'aspect physique étant effectuée par le préparateur physique. Par contre 35,35% des joueurs affirment qu'ils font tout avec leur entraîneur : la préparation physique, technique, tactique, et mentale. L'important est d'accompagner le jeune joueur de cette catégorie à se préparer physiquement, en commençant à développer les principales filières physiques caractéristique de cette préparation. L'entraîneur des jeunes peut, s'il a les connaissances être également le préparateur physique.

Comme le dit Aliou Kandji (2010) : « Aujourd'hui, dans le football moderne, il y'a des encadreurs incontournables et c'est le cas du préparateur physique qui intervient dans la recherche de performance car intervenant avant, pendant, et après le match ».

Tableau VI :

Réponses des joueurs en valeur absolue et en valeur relative aux questions :

Q 1 : Que faites – vous durant la période de préparation ?

Q 2 : Aviez – vous les moyens nécessaires pour votre préparation physique ?

Questions	Réponses	Oui		Non	
		Ni	%	Ni	%
Question 1	Travail de renforcement musculaire	83	71,55	33	28,45
	Travail de vitesse	116	100	–	–
	Travail de puissance aérobie	40	34,49	76	65,51
	Travail de coordination & souplesse	74	63,80	42	36,20
	Travail endurance : intermittence	79	68,10	37	31,90
Question 2	Disposez-vous d'un espace (courir)	116	100	–	–
	Disposez-vous suffisamment de ballons	40	34,49	76	65,51
	Disposez-vous du matériel nécessaire	45	38,80	71	61,20

Commentaire :

Pour cette catégorie d'âge à savoir les U-17, qui sont en formation pour laquelle l'aspect technico – tactique est prioritaire, il est intéressant d'y ajouter l'aspect physique.

Pour cela, il faut faire du football mais moins que les âges précédents : de la vitesse (ce qui est une continuation car déjà débuté bien avant), des bondissements verticaux et horizontaux, un travail en isométrie, en stato – dynamique et en concentrique. A cela s'ajoute le travail d'endurance par intermittence, ainsi qu'un travail de puissance aérobie et de coordination ; ces deux dernières filières ont tendance à être laissées en rade, alors qu'elles sont très importantes pour le jeune footballeur.

Quant au travail de la force – musculaire, il faut dire que les jeunes font autant de force que les adultes. Pour gagner en masse musculaire on utilise les mêmes méthodes que les adultes pour l'amélioration musculaire. A signaler qu'il faut être prudent et compétent. La musculation permet d'éviter des blessures au jeune joueur. L'association de ces différentes filières permet aux jeunes joueurs d'être prêts physiquement avant le début des compétitions.

Concernant la question sur les moyens, tout le monde dit disposer d'un espace pour courir (100%). Quant au nombre de ballons, on remarque que 34,49% disent disposer de suffisamment de ballons pour les entrainements ; contre 65,51% qui répondent par la négative, à savoir qu'ils n'ont pas assez de ballons pour leurs entrainements. Le ballon est le matériel le plus important, il est l'outil de travail par excellence donc son acquisition en nombre suffisant s'avère indispensable. Avoir suffisamment de ballons doit être prise en compte par l'instance dirigeante de ces centres ; car le ballon étant l'outil qui permet au jeune pratiquant de développer sa technique individuelle et d'effectuer un travail physique spécifique. L'évaluation de l'impact physiologique d'exercices intégrés bien précis doit être connue. Cette intégration de la balle au travail physique

La préparation physique des jeunes footballeurs de 14 – 17 ans (U – 17) dans les centres de formation au Sénégal : cas du département de Dakar.

permettra d'optimiser les possibilités à la fois technique, tactique, mental et physique du joueur.

Pour ce qui est du matériel : 38,80% affirment avoir le matériel nécessaire pour leur préparation contre 61,20% qui disent le contraire. A travers l'observation faite sur le terrain on constate le manque crucial de matériel nécessaire à une bonne préparation physique dans certains centres de formation ciblés. Bien que les avis soient quelques peu contradictoires, on peut dire qu'il y'a besoin de fournir plus de matériels aux structures de formation.

ETAT ACTUEL DE LA PREPARATION PHYSIQUE

CHAPITRE IV: ETAT ACTUEL DE LA PREPARATION

PHYSIQUE:

Dés l'apparition de la race humaine, l'homme a instinctivement exercé ses muscles et s'est vivifié aux rayons du soleil. Il a, de tout temps, pratiqué des activités physiques pour se renforcer afin de faire face à ses besoins.

Aujourd'hui, certains entraîneurs avertis, à l'esprit ouvert, réalisent combien la préparation physique est cruciale et repensent leur concept d'entraînement en l'incluant dans leur programme d'entraînement.

La prise en compte de la préparation physique se manifeste dans notre football, car les différents centres de formation choisis l'intègrent dans leur programme annuel ; n'empêche ce sont les méthodes et les durées d'entraînement qui varient d'un centre à un autre. Tout joueur a besoin de travailler sa vitesse, sa puissance, en un mot de faire un travail physique pour mieux exploiter ses qualités footballistiques et aussi constituer une base cardio – vasculaire. Pour réussir sa préparation physique, il est nécessaire de veiller sur le travail des qualités physiques précitées, ainsi que les méthodes de travail.

Au Sénégal, l'absence de cadre approprié pour être formé au métier de préparateur physique fait que la majorité des pratiquants sont formés sur le tas. Un gros risque pour les jeunes joueurs en particulier et pour les autres en général, si l'on en juge les propos du Doyen IBOU DIATTA préparateur physique de son état (ex préparateur physique de l'équipe national A) : « ce sont d'anciens entraîneurs d'athlétisme, d'anciens athlètes qui font office de préparateurs physiques. Sans aucune expertise dans ce domaine ; là il y'a un réel danger. Il y'a une grande différence entre l'athlétisme et la préparation physique en sport collectif ». Sur la même lancée, MAMADOU BA alias « Petit Bâ » déplore le fait que les centres de formation en particularité et les clubs en général ne sollicitent pas l'expertise de personnes ayant une formation qualifiée dans ce domaine pour aider les joueurs à être plus performants.

On peut qualifier ce phénomène au Sénégal de sociologique ; car les gens veulent s'accaparer de tout. On retrouve souvent dans les centres de formation un technicien qui s'occupe à la fois de la technique, de la tactique, du mental et de la préparation physique. En somme, même si la préparation physique se veut de couvrir les aspects du jeu pour une bonne maîtrise des contraintes techniques et tactiques, au finish, que nous ayons des joueurs endurants, vifs, coordonnés, capables d'exploiter au mieux et de manière consciente leur technique. Il faut toujours avoir au moins dans le centre de formation, quelqu'un qui s'y connaît en matière de préparation physique.

Pour être parmi les meilleurs joueurs, une bonne préparation physique est obligatoire. Elle permettra au joueur d'exploiter au maximum son potentiel. Mais cette préparation doit inclure des séances de musculation, de l'entraînement psychologique, de diététique et de soins. Donc, la préparation physique est une composante indispensable de la pratique du football de haut niveau.

CONCLUSION

CONCLUSION

L'objectif de notre étude sur la préparation physique en football des jeunes de 14 – 17 ans, était de savoir si nos centres de formation, grenier de l'équipe nationale cadette intègrent la préparation physique dans leur programme annuel.

Etant en pleine période d'évolution, le football moderne qui se caractérise par une polyvalence oblige les joueurs à beaucoup plus de déplacements sur le terrain et à plus de dépense physique que par le passé. Tout bouge et se déplace, l'époque où la technique suffisait est révolue, on ne conçoit plus un joueur de football qui ne soit pas un athlète. Il est de ce fait tout à fait normal que les jeunes joueurs soient initiés à cette conception du football ; pour ce faire il faut une bonne condition physique sans laquelle aucune technique, ni tactique, ni mental ne peuvent être exécutés correctement.

L'examen des questionnaires destinés aux entraîneurs et aux joueurs des centres de formation choisis, nous révèle que la majeure partie de ces centres de formation font de la préparation physique, même s'il y'a des problèmes à résoudre. C'est vers le concept de formation globale et d'actions éducatives que les centres de formation devraient orienter leurs programmes de formation, tout en respectant les étapes de développement et leurs objectifs d'apprentissage respectifs.

Le football, plus qu'un jeu est devenu un phénomène social dont la portée éducative et l'impact sur la jeunesse devraient être perçus d'une façon objective par nos autorités. Pour être efficace dans le jeu de football de haut niveau la condition physique est indispensable.

Il s'agira d'approfondir cette étude au delà du terrain tant au niveau national, qu'au niveau international.

RECOMMENDATIONS

RECOMMANDATIONS :

Le sport en général, particulièrement le football a aujourd'hui un rôle éducatif important dans le processus de formation des jeunes.

Le football étant un sport intermittent qui sollicite tout l'organisme avec des efforts plus ou moins intense dans le jeu, il est impératif pour le jeune footballeur d'avoir une bonne préparation tant sur le plan physique, mental, technique que tactique.

A ce niveau, il faut préciser qu'il n'existe pas de contenu d'entraînement spécifique codifié et universel qu'il faudrait appliquer à cette catégorie. Nous convenons avec SNEYERS. J (entraîneur diplômé de l'école fédérale des entraîneurs du Heysel-Bruxelles) que : « il est logique qu'on ne peut pas soumettre cette jeune catégorie au même rythme et à la même cadence qu'un sénior ».

Le football ne doit pas être que l'occasion de développer les aptitudes du jeu, mais aussi développer la personnalité et les qualités psychologiques et sociales. IL y'a donc plusieurs aspects incontournables dont l'entraîneur ou le préparateur physique devons tenir compte.

A travers les résultats et informations recueillis au long de cette étude, il serait d'avis de faire quelques recommandations :

- Vérifier à l'échelle nationale dans les autres centres de formation, l'état de la préparation physique des jeunes joueurs.
- Suivant les résultats obtenus, rectifier le tir en offrant aux centres de formation les occasions de se doter de connaissances nécessaires pour mener à bien cette tâche.
- Donner aux différents instances de la F.S.F, les moyens de contrôle de ce travail au niveau des centres de formation.
- Donner un soutien financier, matériel si possible aux centres de formation.

La préparation physique des jeunes footballeurs de 14 – 17 ans (U – 17) dans les centres de formation au Sénégal : cas du département de Dakar.

Au même titre que la préparation physique est prépondérante pour une équipe performante, celle psychologique ne serait pas moins déterminante, avec à la clé la présence d'un psychologue au sein du centre de formation.

Ces recommandations ne seront efficaces que si les instances dirigeantes du football ont une volonté d'agir. Pour apporter notre pierre à l'édifice, nous ne saurons terminer ce travail sans proposer une planification annuelle de la préparation physique pour cette catégorie cadette (U-17).

BIBLIOGRAPHIE

BIBLIOGRAPHIE

ASTRAND, RODHAL, R. (1980). Précis de physiologie de l'économie musculaire. Paris : édition Masson

COMETTI, G (1993) Football et musculation. Paris, édition Actio

DELLAL, A (2008) De l'entraînement à la performance en football. Edition De Boeck.

FOX, L.E et **MATHIEWS, K.D** (1984) Base physiologique de l'activité physique. Paris, éditions Vigot ; Montréal, Decarie.

GAREL, F. (1978) La préparation physique du footballeur. Edition Amphora S.A

PRADET, M (1996) La préparation physique. Collection entraînement, éditions de l'Insep

Taelman, R et **Hauzeur, J-P** (1989) L'entraînement du jeune footballeur. Edition Amphora S.A

TURPIN, B. (1990) Préparation et entraînement du footballeur. Edition Amphora S.A

TURPIN, B (1989) Formation et préformation du jeune footballeur. Edition Amphora S.A

WEINECK, J. (1983) Manuel d'entraînement. Paris, Edition Vigot

Mémoires :

- **Louis Mbagnick Seck**, Etude comparative de la préparation physique d'équipes de football évoluant dans le championnat du Sénégal en division une (D1). Mémoire de maîtrise STAPS, INSEPS /UCAD (2008) pages 22.

- **Abdoulaye Gueye**, Situation scolaire des cadets et juniors dans des clubs de football du département de Dakar. Mémoire de maitrise STAPS, INSEPS/UCAD (2006) pages 17.

- **Mamadou F. Mané**, Evaluation des qualités physiques et de leur évolution chez les footballeurs de première division au Sénégal. Mémoire de maitrise STAPS, INSEPS/UCAD (2008) pages 20.

NOTES DE COURS ET AUTRES DOCUMENTS:

MAR, M. (2010) Cours de football de la 3^{ème} année.

BADJI, L. (2010) Cours d'athlétisme de la 3^{ème} année.

Journal 'LE QUOTIDIEN' du Jeudi 05 novembre 2009 Enquête sur les préparateurs physiques au Sénégal. Pages 16

ANNEXES

ANNEXE 1 : EXEMPLE DE PROGRAMME DE PREPARATION PHYSIQUE POUR LES U17.

DUREE	PHASES	QUALITES PRIVILEGIES	FACTEURS PHYSIOLOGIQUES	OBJECTIFS RECHERCHES	METHODES & TYPES D'EXERCICES
3 semaines Voir 4 semaines	Préparation Physique Générale	Endurance : Capacité aérobie ; renforcement et souplesse	Développement du système cardio-vasculaire. Développement des fibres lentes et enfin développer les muscles respiratoires	Développer les qualités physiques aérobiques du jeune joueur ; la maîtrise du corps.	Footing en forêt où à la plage (5 à 15km). Durée : 1h à 1h30mn + étirements & stretchings. Intensité : modérée Volume : élevée
3semaines	Préparation Physique Spécifique	Puissance aérobie ; endurance par intermittence ; vitesse anaérobie lactique et alactique ; coordination ; endurance-vitesse ; souplesse.	Développement des fibres rapides (nécessaire dans le football).Développement d'une bonne capacité aérobie.	Développer la vitesse et la puissance du joueur, et aussi améliorer l'explosivité qui est très important dans le football.	Course intermittence (3mn-8mn) ; gradins (montée en puissance) + assouplissement. Exercices spécifique avec ballon (jeu réduit 3/3 ; 4/4, circuit-training) faire la natation si possible. Intensité: très élevée Volume: faible
10 à 15 jours (2 semaines)	Pré – compétition où Période d'Affûtage	Vitesse – réaction; force – vitesse ; vitesse alactique ; exercices tactique et matchs de préparation (amical)	Développement de la vivacité, de l'explosivité. Avoir une bonne récupération avant le début du championnat.	Insister sur les exercices spécifiques (4/4 ; 1/1) et les matchs amicaux. Beaucoup veiller sur le repos des joueurs.	Vitesse – gestuelle (sprint 10m ; skipping), Vitesse – réaction (au signal), travail de coordination(cerceaux, lattes, plots) + beaucoup étirements (stretching). Intensité : moyenne Volume : faible

La préparation physique des jeunes footballeurs de 14 – 17 ans (U – 17) dans les centres de formation au Sénégal : cas du département de Dakar.

EQUIPE:

DATE :

CATEGORIE : U -17

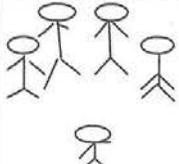
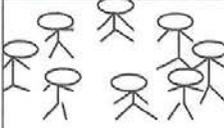
EFFECTIF : 20 JOUEURS

THEME: P.P.G

MICROCYCLE : 1ère SEMAINE

HEURE :

MATERIEL : PLOTS pour délimiter le terrain

PLAN	OBJECTIF	SITUATION PEDAGOGIQUE	ILLUSTRATION	DUREE DE L'EFFORT	NOMBRE DE REPETITION	TEMPS DE RECUPERATION	NATURE DE RECUPERATION	CONSIGNE/OBSERVATION
Prise en main	Annoncer la séance	Etre capable de se concentrer sur le thème de la séance		5 mn	1			-Le formateur doit être précis tout en déclinant aux joueurs le contenu de la séance -joueurs attentifs et réceptifs
Mise en train	Activation des capacités cardio-vasculaires	Course individuelle sur le terrain		3 mn à 5 mn	1	30 s	Active	Course lente, avec une intensité faible.
Corps de la séance	Amélioration des capacités cardio-vasculaires	Courir en groupe à un rythme soutenu, avec une intensité faible		90 mn ou 90 mn 1/2	1 / jour		Passive	Contrôle de la fréquence cardiaque par la prise de pouls tous les 25 mn.
Retour au calme	Développement des qualités de relaxation	Exercices d'assouplissement & étirements musculaires		10 mn	1 /exercice	20 s / 20 s W = R	Passive	Action qui favorise la récupération. Diminution de la fréquence cardiaque

W = Travail

R = Récupération

N.B : A chaque séance journalière, y ajouter des exercices de renforcements (gainage, abdominaux, musculation du haut du corps)

La préparation physique des jeunes footballeurs de 14 – 17 ans (U – 17) dans les centres de formation au Sénégal : cas du département de Dakar.

EQUIPE :

DATE :

CATEGORIE : U -17

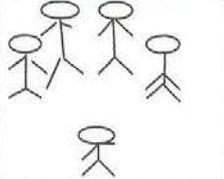
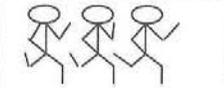
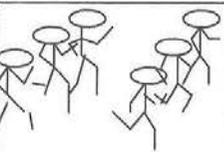
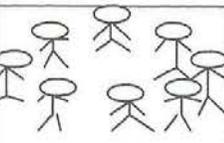
EFFECTIF : 20 JOUEURS

THEME : P.P.G

MICROCYCLE : IIème SEMAINE

HEURE :

MATERIEL : PLOTS pour délimiter le terrain

PLAN	OBJECTIF	SITUATION PEDAGOGIQUE	ILLUSTRATION	DUREE DE L'EFFORT	NOMBRE DE REPETITION	TEMPS DE RECUPERATION	NATURE DE RECUPERATION	CONSIGNE/OBSERVATION
Prise en main	Annoncer la séance	Etre capable de se concentrer sur le thème de la séance		5 mn	1			-Le formateur doit être précis tout en déclinant aux joueurs le contenu de la séance -joueurs attentifs et réceptifs
Mise en train	Activation des capacités cardio-vasculaires	Course individuelle sur le terrain		3 mn à 5 mn	1	30 s	Active	Course lente, avec une intensité faible.
Corps de la séance	Amélioration des capacités d'endurance	Courir en groupe à un rythme soutenu, avec une intensité moyenne		90 mn ½ ou 2 X 90 mn	1 / jour		Passive	Contrôle de la fréquence cardiaque par la prise de pouls tous les 25 mn.
Retour au calme	Ramener les capacités physiologiques à l'état de repos	Exercices d'assouplissement & étirements musculaires		10 mn	1 /exercice	20 s / 20 s W = R	Passive	-Course lente -Etirer les muscles sollicités durant l'effort

W = Travail

R = Récupération

N.B : A chaque séance journalière, y ajouter des exercices de renforcements (gainage, abdominaux, musculation du haut du corps)

La préparation physique des jeunes footballeurs de 14 – 17 ans (U – 17) dans les centres de formation au Sénégal : cas du département de Dakar.

EQUIPE :

DATE :

CATEGORIE : U -17

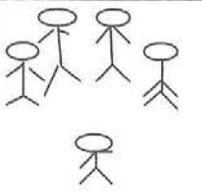
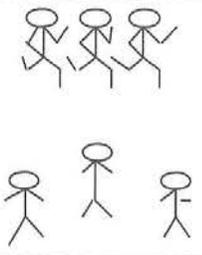
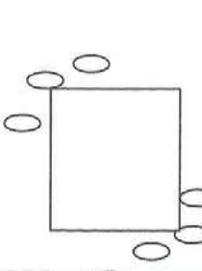
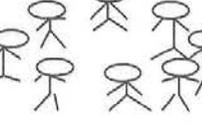
EFFECTIF : 20 JOUEURS

THEME : P.P.G

MICROCYCLE : IIIème SEMAINE

HEURE :

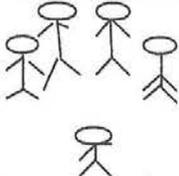
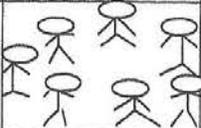
MATERIEL : PLOTS ; HAIES

PLAN	OBJECTIF	SITUATION PEDAGOGIQUE	ILLUSTRATION	DUREE DE L'EFFORT	NOMBRE DE REPETITION	TEMPS DE RECUPERATION	NATURE DE RECUPERATION	CONSIGNE/OBSERVATION
Prise en main	Annoncer la séance	Etre capable de se concentrer sur le thème de la séance		5 mn	1			-Le formateur doit être précis tout en déclinant aux joueurs le contenu de la séance -joueurs attentifs et réceptifs
Mise en train	Activation des capacités cardio-vasculaires	10 mn de course avec changement de rythme dès la 5mn. 10mn de travail de coordination (assouplissements)		20 mn	1	4 mn à 5 mn	Active	Rythme moyen à 50% du VO ₂
Corps de la séance	Travail de P.M.A : on fractionne le temps de travail en augmentant le rythme(élev)	Exercices intermittence de 15s/15s ou de 10s/10s		6 mn à 8 mn	8 à 10	20s à 30s par répétition 4mn à 5mn par série	Active	-Rythme élevé -bonne respiration -aisance cardiaque
Retour au calme	Ramener les capacités physiologiques à l'état de repos	Légère course en groupe + assouplissement & étirements		10 mn	1 /exercice	20 s / 20 s W = R	Passive	-bonne récupération -Etirer les muscles sollicités durant l'effort

La préparation physique des jeunes footballeurs de 14 – 17 ans (U – 17) dans les centres de formation au Sénégal : cas du département de Dakar.

EQUIPE :
DATE :
CATEGORIE : U -17
EFFECTIF : 20 JOUEURS

THEME : P.P.S
MICROCYCLE : 1ère SEMAINE
HEURE :
MATERIEL : Cordes, Cerceaux, Lattes, Ballon

PLAN	OBJECTIF	SITUATION PEDAGOGIQUE	ILLUSTRATION	DUREE DE L'EFFORT	NOMBRE DE REPETITION	TEMPS DE RECUPERATION	NATURE DE RECUPERATION	CONSIGNE/OBSERVATION
Prise en main	Annoncer la séance	Etre capable de se concentrer sur le thème de la séance		5 mn	1			-Le formateur doit être précis tout en déclinant aux joueurs le contenu de la séance -joueurs attentifs et réceptifs
Mise en train	Développement organique et foncier, activation cardio-vasculaire	Course individuelle avec ou sans ballon + assouplissement + étirement		20 mn	1	4 mn à 5 mn	Active	-Course lente, avec une intensité faible. -Motivation interne
Corps de la séance	Circuit-Training : ce travail augmente la fréquence des appuis ; développe sa technique individuelle	<u>Atelier 1</u> :Corde à sauter, pieds joint devant (1'30'') <u>Atelier 2</u> : Travail de bondissement horizontal sans blocage avec appui dans chaque cerceau <u>Atelier 3</u> : Jonglage <u>Atelier 4</u> : Travail de fréquence et appui sur latte		30 mn	3 à 5 répétitions par atelier	15 mn à 20 mn	Active (avec ballon)	-Contrôle de la fréquence cardiaque. -Coordination des joueurs
Retour au calme	Développement des qualités de relaxation	Course légère en groupe+exercices d'assouplissement & étirements musculaires		10 mn	1 /exercice	20 s / 20 s W = R	Passive	-Action qui favorise la récupération. -Réduit les risques de blessures

W = Travail

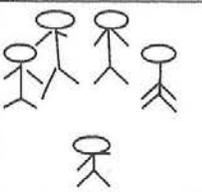
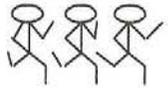
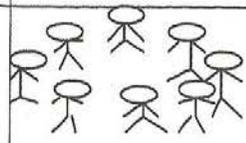
R = Récupération

N.B : On développe une qualité en la travaillant 3 fois par semaine pendant 3 à 4 semaines

La préparation physique des jeunes footballeurs de 14 – 17 ans (U – 17) dans les centres de formation au Sénégal : cas du département de Dakar.

EQUIPE :
 DATE :
 CATEGORIE : U -17
 EFFECTIF : 20 JOUEURS

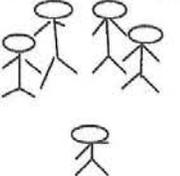
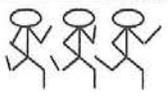
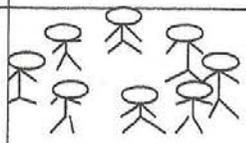
THEME : P.P.S
 MICROCYCLE : IIème SEMAINE
 HEURE :
 MATERIEL : Plots, Chassubles, Ballons

PLAN	OBJECTIF	SITUATION PEDAGOGIQUE	ILLUSTRATION	DUREE DE L'EFFORT	NOMBRE DE REPETITION	TEMPS DE RECUPERATION	NATURE DE RECUPERATION	CONSIGNE/OBSERVATION
Prise en main	Annoncer la séance	Etre capable de se concentrer sur le thème de la séance		5 mn	1			-Le formateur doit être précis tout en déclinant aux joueurs le contenu de la séance -joueurs attentifs et réceptifs
Mise en train	Activation des capacités cardio-vasculaires	Course avec ou sans ballon+ assouplissement+ étirement		20 mn	1	20 s à 30 s	Active	Course moyenne, avec une intensité moyenne.
Corps de la séance	Travail de V.M.A (avec ballon). Sprint avec ballon sur 15m à 20m avec une intensité élevée	<u>Exercice1</u> :Vitesse arrêt-conduite <u>Exercice2</u> :Vitesse arrêt-passe <u>Exercice3</u> :Vitesse arrêt-contrôle Exercice 4: Appel contre - appel - contrôle passe		30 mn	6 à 8	4 mn à 5 mn	Active	-Contrôle de la fréquence cardiaque -Développe la vitesse de réaction -Développe l'explosivité
Retour au calme	Ramener les capacités physiologiques à l'état de repos	Exercices d'assouplissement & étirements musculaires		10 mn	1 /exercice	20 s / 20 s W = R	Passive	-Course lente -Etirer les muscles sollicités durant l'effort

La préparation physique des jeunes footballeurs de 14 – 17 ans (U – 17) dans les centres de formation au Sénégal : cas du département de Dakar.

EQUIPE:
DATE :
CATEGORIE : U -17
EFFECTIF : 20 JOUEURS

THEME: P.P.S
MICROCYCLE : IIIème SEMAINE
HEURE :
MATERIEL : Ballon, plots, lattes, cerceaux, bancs

PLAN	OBJECTIF	SITUATION PEDAGOGIQUE	ILLUSTRATION	DUREE DE L'EFFORT	NOMBRE DE REPETITION	TEMPS DE RECUPERATION	NATURE DE RECUPERATION	CONSIGNE/OBSERVATION
Prise en main	Annoncer la séance	Etre capable de se concentrer sur le thème de la séance		5 mn	1			-Le formateur doit être précis tout en déclinant aux joueurs le contenu de la séance -joueurs attentifs et réceptifs
Mise en train	Activation des capacités cardio-vasculaires	Course avec ballon+ assouplissement+ étirement		20 mn	1	60 s à 90 s	Passive	-Rythme moyen à 60% du VO ₂ -Utilisation de toutes les surfaces de contacts avec ballon.
Corps de la séance	Travail de Vitesse :	<u>Atelier1</u> :skipping-sprint <u>Atelier2</u> :skipping latéral-sprint <u>Atelier3</u> : course poursuite en changeant de direction <u>Atelier4</u> : saut sur obstacle et sprint		25 mn	3 à 4/atelier	20s à 30s	Active	-Rythme élevé -Développe l'explosivité -aisance cardiaque
Retour au calme	Ramener les capacités physiologiques à l'état de repos	Légère course en groupe + exercices assouplissement & étirements		10 mn	1 /exercice	20 s / 20 s W = R	Passive	-bonne récupération -Etirer les muscles sollicités durant l'effort

NB : On entretient une qualité en la travaillant une fois par semaine.

ANNEXE 4 :

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT (INSEPS) 2010 / 2011

Tel : 33 823 33 84

BP : 3256 Dakar

QUESTIONNAIRE

Ce questionnaire est destiné aux entraîneurs des différents centres de formation, et rentre dans le cadre d'un mémoire de maîtrise en STAPS.

1- La préparation physique fait – elle partie de votre programme ?

OUI

NON

*Si oui, quelle est l'importance de cette préparation physique pour vous ?

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

2 Avez-vous un préparateur physique dans votre équipe ?

OUI

NON

3 – Pour la préparation physique de vos joueurs :

-disposez – vous d'un espace pour courir ? OUI NON

- disposez – vous d'une salle de musculation ? OUI NON

-disposez – vous du matériel nécessaire (cerceaux, lattes, plots, haies, médecine-ball, cordes, sifflets, chrono OUI NON

4 – La préparation physique, vous la faites pendant combien de semaines ?

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

La préparation physique des jeunes footballeurs de 14 – 17 ans (U – 17) dans les centres de formation au Sénégal : cas du département de Dakar.

5–Que faites vous pendant cette préparation physique ?

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

6 – Quel est le nombre de séance(s) d’entrainement par jour ?

UNE DEUX TROIS

7 – Quel est le nombre de jours d’entrainement par semaine ?

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

8– Quelle est la durée d’une séance d’entrainement ?

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

ANNEXE 5 :

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT (INSEPS) 2010 / 2011

Tel : 33 823 33 84

BP : 3256 Dakar

QUESTIONNAIRE

Ce questionnaire est destiné aux joueurs des différents centres de formation, et rentre dans le cadre d'un mémoire de maîtrise en STAPS.:

1-Dans l'entraînement que vous faites, existe-t-il une partie spécifique réservée à la préparation physique ? OUI NON

*Si oui, pendant cette période de préparation faites-vous :

- de la course d'endurance ? OUI NON

- des renforcements musculaires ? OUI NON

-un travail de vitesse ? OUI NON

- un travail de puissance aérobie ? OUI NON

- un travail d'intermittence? OUI NON

- un travail de coordination? OUI NON

- un travail de souplesse ? OUI NON

2-Avant de commencer la préparation physique, avez – vous fait la visite médicale ?
OUI NON

3 – Pour votre préparation physique :

-disposez – vous d'un espace pour courir ? OUI NON

La préparation physique des jeunes footballeurs de 14 – 17 ans (U – 17) dans les centres de formation au Sénégal : cas du département de Dakar.

-disposez – vous suffisamment de ballons ? OUI NON

- Avez – vous le matériel nécessaire (cerceaux, lattes, plots, haies, cordes, médecine - bal) OUI NON

4- Votre préparation physique, vous la faites :

-Avec votre entraîneur ? OUI NON

-avec votre préparateur physique ? OUI NON