

Université Cheikh Anta DIOP de Dakar



Institut National supérieur de l'éducation populaire et du sport

INSEPS

Mémoire de maîtrise

**«Réflexion sur la qualité des méthodes d'entraînement utilisées
dans les écoles de football de la ville de Dakar. »**

Présenté par : Antoine Désiré YANGA

Sous la direction de : M. Birane THIAM,

Année académique 2010/2011

DEDICACES

Je dédie ce travail à mon père **FERNANDO PAPA YANGA** et ma mère **MONIQUE N'ZALE**.

REMERCIEMENTS

Je remercie:

- Monsieur BIRANE CISSE THIAM mon professeur encadreur pour ses conseils
- MOUHAMED AHMED BADJI mon ancien promotionnaire au Prytanée militaire pour son aide
- Mon frère GABRIEL YANGA
- Mon cousin BIENVENUE DANFA
- Ma tante ANNA BAMPOKY et son époux JOSEPH MENDY et toute la famille MENDY
- Monsieur EL HADJI DAOUDA NDIAYE SENE, Directeur du COSED (centre olympique sport études de Dakar) et l'ensemble des pensionnaires du centre.

RESUME :

De temps à autre, on nous demande qui sont les personnes qui ont le plus d'influence dans notre vie, notre réponse reste la même nos parents et nos entraîneurs. Chacun d'eux a contribué à forger nos caractères et à nourrir notre éducation, notre passion pour le sport et notre ambition de devenir des êtres humains de qualité sous la tutelle de notre entraîneur, nous avons appris une foule de leçon humaine qui nous a bien servi à l'âge adulte. Donc, les éducateurs ont une chance extraordinaire d'apporter une contribution positive à la vie des jeunes qu'ils encadrent. Mais ceci, ne peut se faire qu'en respectant les normes souvent très complexes de la formation des enfants. Au Sénégal, plus particulièrement dans la ville de Dakar, nous avons constaté à l'issue de l'étude que nous avons menée auprès des écoles de football que la plupart des éducateurs ne respectaient pas souvent ces normes. Nous avons pu trouver que ceci était dû généralement au manque de formation spécifique à l'encadrement des jeunes, au déficit de moyens financiers et matériels et à une absence réelle de politique de formation d'éducateurs de jeunes spécialisés de Football. Par conséquent, ceci va déteindre sur les méthodes d'entraînement utilisées par ces derniers. Une étude plus approfondie nous a permis de constater que celle-ci était de mauvaise qualité et qu'avec une plus grande organisation surtout au niveau des instances dirigeantes du Football (Fédération, ligue et district de Dakar) un pas important peut être franchi dans ce domaine. En perspective, nous pouvons envisager que d'ici peu grâce à une approche plus pédagogique et didactique, le Football des jeunes à Dakar sera le sort de l'éclosion d'un nouveau type de Footballeur Sénégalais.

Sommaire

Introduction	6
Première partie : Cadre théorique et méthodologique.....	7
Chapitre I : Cadre théorique	8
Chapitre II : Cadre méthodologique	16
Chapitre III : Généralités sur le football.....	20
Deuxième partie : Présentation des données, Analyses, Discussion et Recommandations.....	27
Chapitre IV : Qu'est ce qu'une méthode d'entraînement de qualité pour un jeune footballeur? :	28
Chapitre V : Présentation des données	45
Chapitre VI : Analyse, discussion des données recueillies	49
Conclusion générale	58
Références bibliographiques	59
Annexes	60

Introduction

Le football, cette religion des temps modernes dont les temples sont des petits terrains essaimés à travers le monde et les prêtres, de modestes artisans sortis du peuple et travaillant pour sa joie, a des origines très anciennes. Selon certaines sources, il semble que ce sont les chinois qui auraient inventé ce jeu lorsqu'en 2697 avant Jésus Christ, sous l'empereur Huang Ti, fut pratiqué le « TSU-SHU » qui consistait dans le fait de pousser une balle avec les pieds. Dans toutes les civilisations humaines nous retrouvons la trace de la balle. Des témoignages nous ont été laissés à ce sujet par les égyptiens de l'époque pharaonique, les grecs des temps d'Homère et la quasi-totalité des civilisations postérieures dont celle de l'Afrique Noire. Ainsi, de l'année 1855, c'est-à-dire date de naissance de la première équipe sous la forme moderne en Angleterre via le 12 octobre 1863 date de fondation du football association, à nos jours ce jeu a subi une évolution extrêmement longue notamment dans un domaine très important qui est celui de l'entraînement. En effet avec l'avènement de la science et plus particulièrement des sciences biologiques (médecine sportive), humaines et de l'éducation, les méthodes d'entraînement du joueur de football se sont profondément développées. Notamment du point de vue de la qualité. Des méthodes qui, comme le disent les spécialistes de ce sport, peuvent souvent avoir un impact non négligeable sur les performances d'un joueur et donc d'une équipe. Ainsi, dans son ouvrage « Méthodes d'entraînement moderne en football » János Palfai affirme à la page 194 que : « l'entraînement peut se définir comme un processus systématique d'apprentissage, d'éducation et de préparation qui permet de réaliser les meilleurs résultats possibles. C'est pendant ces séances d'entraînement que les joueurs acquièrent les connaissances théoriques et l'adresse pratique ; qu'ils développent leurs qualités physiques et psychologiques ; qu'ils affinent et améliorent leurs connaissances techniques et tactiques ; et qu'ils apprennent à maintenir leur acquit au niveau le plus élevé possible. Le résultat d'un entraînement régulier permet à l'organisme des joueurs d'être préparé à affronter avec succès les pires épreuves. En d'autres termes il y a accommodation aux exigences du jeu. » Jean DUFOUR aborde dans le même sens en affirmant dans son livre « Le football : Technique, tactique et stratégie d'entraînement » que « par un entraînement rationnel, le footballeur accroît à la fois son plaisir de jouer, ses chances de vaincre et recueille plus pleinement les effets bénéfiques de la pratique de son sport favori. »

Première partie : Cadre théorique et méthodologique

Chapitre I : Cadre théorique

1.1 Problématique :

« La valeur sportive d'une nation se juge au nombre de médailles remportées par ses athlètes lors des jeux olympiques, des championnats continentaux et du monde.

En football, ce sont la coupe du monde, le championnat continental des nations (CAN, Euro, Copa America...) et les coupes continentales des clubs (Champion's league, Coupe de la CAF, Copa libertadores...) qui situent la qualité d'un football national. » **Tournier** (1999)

Au Sénégal si nous jetons un bref coup d'œil sur l'histoire du football, on se rend compte que les résultats de ce dernier sur le plan continental et international laissent à désirer comparés à ce qui se fait dans d'autres grandes nations de football. Le palmarès du football sénégalais est nul et vierge. Pire, la petite catégorie et le football local, normalement socle d'un football national, peinent à décoller. Pour preuve, les clubs sénégalais ont du mal à faire des résultats probants sur le plan continental (le jaraaf de Dakar a été récemment éliminé des tours préliminaires de la league des champions africaine). L'équipe A est aujourd'hui à majorité composée de binationaux pour la plupart formé à l'étranger et plus parlant, il a fallu attendre un demi-siècle après la création du championnat du Sénégal (de 1960 à 2010) pour voir une sélection jeune du pays se qualifier à une compétition majeure africaine (l'équipe nationale cadette s'était qualifiée le 22 novembre 2010 pour sa première coupe d'Afrique des nations cadette) là où d'autres grandes nations de football africaines ont déjà réalisé d'excellentes performances au niveau de la petite catégorie sur le plan continental et international (le Ghana a remporté en 2009 la coupe du monde junior). La majorité de ces footballeurs qui évoluent au niveau des sélections jeunes et dans le championnat local étant pour la plupart des produits de nos structures de formation ; une réflexion fondamentale s'impose. Cet état de fait est-il dû au manque de préparation au niveau de la base (école de football) ou au contraire à la qualité des méthodes d'entraînement utilisées ; surtout chez les jeunes qui représentent l'avenir d'un football national ? C'est dans ce contexte que nous tentons de mener une étude. Dans cette perspective, nous avons posé quelques questions qui aideront à cerner la problématique ici exposée. Celles-ci sont :

- ✚ Quelles sont les méthodes d'entraînement utilisées dans les écoles de football de la ville de Dakar ?

- ✚ Sur quelles connaissances sont fondées ces méthodes ?
- ✚ Quelles sont les différentes philosophies de jeu des entraîneurs de ces écoles de football ?
- ✚ Quelles sont les qualités qu'un bon joueur devrait avoir selon ces entraîneurs ?
- ✚ Quelles sont perceptions des joueurs sur la qualité des entraînements qui leur sont proposés ?

1.2 Hypothèses

Nous avons tenté d'esquisser quelques hypothèses faisant office de réponses provisoires aux questions que nous nous sommes posées :

1.2.1 Hypothèses principale :

- ✚ Les connaissances des entraîneurs, leur philosophie de jeu et leur perception sur les qualités d'un bon joueur déterminent la qualité des méthodes d'entraînement utilisées dans les écoles de football de la ville Dakar.

1.2.2 Hypothèses secondaires :

- ✚ Les types d'exercices proposés par les entraîneurs, les dimensions de terrains utilisées par ceux – ci dans les situations à effectifs réduits, le matériel didactique mis à leur disposition, les formes de travail utilisées et le nombre de joueurs à gérer nous renseignent sur les méthodes d'entraînement utilisées.
- ✚ La formation des entraîneurs et leurs expériences footballistiques antérieures nous informent sur les connaissances qui fondent ces méthodes,
- ✚ Les tactiques collectives enseignées aux joueurs et les consignes de jeu données à ceux – ci, lors des matchs d'applications ajoutées aux conceptions que les entraîneurs ont sur le football nous renseignent sur leurs différentes philosophies de jeu,
- ✚ Les types joueurs recrutés, les exigences des entraîneurs sur ceux – ci, et les états de satisfaction sur ces derniers nous informent sur les qualités qu'un bon joueur devrait avoir selon les coaches,
- ✚ Les motivations des joueurs à venir s'entraîner, leur implication et leur régularité aux entraînements et leur réceptivité aux consignes des entraîneurs nous éclairent sur les perceptions que ceux – ci ont de la qualité des séances qui leur sont proposées

1.3 Objectifs de la recherche

Après un questionnement objectif sur la qualité des méthodes d'entraînement utilisées dans les écoles de football de la ville de Dakar et une ébauche de quelques hypothèses faisant office de réponses provisoires à ces questions, il devient nécessaire de dessiner les contours de l'étude que nous allons mener en vue de vérifier les hypothèses citées auparavant.

1.3.1 Objectif général :

- ✓ savoir si les méthodes d'entraînement utilisées dans les écoles de football de la ville de Dakar sont de bonnes qualités.

En marge de cet objectif principal nous avons des objectifs secondaires à savoirs :

1.3.2 Objectifs secondaires :

- cerner les connaissances sur lesquelles sont fondées ces méthodes.
- connaître les différentes philosophies de jeu des entraîneurs de ces écoles de football.
- montrer les perceptions des entraîneurs sur les qualités qu'un bon joueur devrait avoir.
- avoir une idée objective sur les perceptions que les joueurs ont de la qualité des entraînements qui leur sont proposés

1.4 Définition des concepts et termes clés

Les connaissances des entraîneurs : l'ensemble des savoirs théoriques et pratiques nécessaires aux entraîneurs pour réaliser des séances d'entraînement de qualité.

La philosophie de jeu : conception, façon de voir le football

Perception sur les qualités d'un bon joueur : façon de se représenter un bon joueur.

Méthodes d'entraînement : manières de s'entraîner

Types d'exercices : modèles d'exercice proposés aux jeunes joueurs

Dimensions de terrains utilisées : surfaces utilisées par rapport aux effectifs, à l'âge, au niveau des joueurs et aux objectifs que s'est fixé l'entraîneur

Matériel didactique : matériel nécessaire pour la pratique d'une séance d'entraînement de qualité (châssis, plots, cônes...)

Notions et techniques pédagogiques : procédés méthodiques, fondés sur des connaissances scientifiques employés dans le but d'atteindre des objectifs précis sur le plan de l'entraînement du jeune joueur

Formes de travail utilisées : situations d'apprentissages utilisées

Effectifs à gérer : nombre de joueurs à entraîner

Formation des entraîneurs : ensemble des acquisitions reçues par l'entraîneur pour la formation des jeunes joueurs.

Niveau des entraîneurs : diplômes acquis, niveau d'étude...

Tactique collective : totalité des actions individuelles et collectives des joueurs d'une équipe, organisée et coordonnée rationnellement et d'une façon unitaire, dans les limites du règlement de jeu et de l'éthique sportive, dans le but d'obtenir la victoire. Selon L. Theodorescu, directeur de l'institut de culture physique et de sports de Bucarest.

Consignes de jeu : recommandations sur la manière de jouer données par l'entraîneur aux joueurs

Types de joueurs recrutés : critères de recrutements des joueurs (vitesse, technique, intelligence, mental, morphologie)

Exigences des entraîneurs sur les joueurs : ce que les entraîneurs attendent réellement des joueurs.

Etats de satisfaction des entraîneurs sur les joueurs : ce qu'est un travail bien fait par un joueur selon les entraîneurs

Prototypes du bon joueur : ce qu'est un bon joueur selon les entraîneurs

Implication et régularité des joueurs : niveau d'engagement et niveau de fréquence des joueurs aux entraînements.

Réceptivité aux consignes : capacité d'écoute et de respect données par l'entraîneur de la part des joueurs

Motivation des joueurs : ce qui pousse les joueurs à venir s'entraîner.

Environnements de jeu : ensemble des conditions d'entraînement

Perceptions des joueurs : ce que les joueurs pensent de la qualité des entraînements proposés.

1.5 Revue critique de la littérature

Pour aborder le thème d'étude que nous avons choisi, à savoir la réflexion sur les méthodes d'entraînement utilisé par les écoles de football de la ville de Dakar, nous nous sommes lancés avant dans un travail de recherches d'informations ayant trait à ce sujet. C'est ainsi, qu'après plusieurs recherches, nous avons pu consulter des ouvrages, dont certains nous ont permis d'approfondir nos connaissances sur le thème abordé tandis que d'autres ont eu des limites par rapport au manque d'information concernant le thème qui nous intéressait. En effet, l'ouvrage *Entrainer les jeunes footballeurs* de ALEXANDRE DELLAL, MARION DERAND et PIERRE BARRIEU a constitué le socle de nos sources d'informations livresques, en nous renseignant sur :

- Le comportement que l'entraîneur doit adopter face à un public jeune et comment il doit communiquer,
- Les équipements du footballeur et les règles de bases,
- Les différents problèmes que les entraîneurs peuvent rencontrer au cours d'une saison,
- La sécurité des enfants que l'entraîneur a en charge, comment il doit réagir en cas de blessure,
- Les différents éléments footballistiques à développer chez les jeunes footballeurs dans les domaines tactiques, techniques et physiques,

Il a aussi eu des limites dans le fait que les auteurs n'aient pas traité de thèmes ayant un lien avec le football des jeunes en Afrique, plus précisément aux problèmes liées à l'adaptabilité des méthodes d'entraînement standard des jeunes aux réalités du continent. Aussi, même s'il a consacré une étude très complète et très riche sur la formation du footballeur et a abordé un thème sur le football des jeunes à l'étranger notamment en Afrique et plus précisément un point sur celui du Sénégal, le livre de PIERRE TOURNIER et JEAN PHILIPPE RETHACKER, *La formation du footballeur* ne nous a pas permis de recueillir des

informations concernant les solutions à proposer sur les difficultés rencontrés par les éducateurs sénégalais dans leur travail de formation des jeunes footballeurs. Quant à JANOS PALFAI, dans *Méthodes d'entraînement moderne en football* où il appréhende les procédés modernes d'augmentation des qualités techniques tactiques physiques et mentales du footballeur basés sur les progrès de la science, il nous a permis d'avoir des informations sur les différentes manières d'entraînement, sur l'augmentation des exigences pendant un match et sur la complexité dans le développement des capacités dans le jeu. Cependant l'une des limites de son ouvrage est de ne pas posséder d'informations sur les techniques modernes d'entraînement du jeune footballeur. Un autre ouvrage que nous avons consulté est celui de MAXIME TRAVERT, *Le football en situation* qui aborde le sujet sur l'enseignement du football par la présentation de situations de jeu. De fait, celui-ci nous a surtout aidé dans l'analyse des séances tactiques que nous avons pu observé lors de notre enquête en nous donnant des informations sur les difficultés tactiques auxquelles se heurtent les pratiquants et sur les solutions que doit proposer l'éducateur sous la forme de connaissances à s'approprier. Cependant TRAVERT n'a pas abordé dans cet ouvrage la ré-adaptabilité des situations d'apprentissage lorsque le matériel didactique nécessaire n'est pas à la disposition de l'éducateur, comme en Afrique DANIEL LETEURTRE, aussi dans son ouvrage *Passeport - football* dans la collection *Passeport pour l'enseignement* dirigée par HERVE DE LISLE nous a permis d'avoir des informations sur les difficultés que les jeunes footballeurs (débutants) rencontrent sur les situations d'apprentissage que doit proposer l'éducateur pour remédier à ces problèmes. Mais, dans la préparation physique du jeune footballeur, LETEURTRE n'a fournis aucune information ce qui constitue un frein à notre étude. Quant à JEAN DUFOUR dans son écrit *Football moderne* où il appréhende les problèmes posés par le jeu et donne des perspectives nouvelles, il a été très bénéfique en nous fournissant des informations sur les problèmes techniques, tactiques, physiques et d'ordre informationnelles rencontrés par les footballeurs, mais les solutions aux problèmes qu'il a proposé dans l'ouvrage ne sont pas assez détaillées.

Enfin, la presse écrite sénégalaise que nous avons consulté notamment les quotidiens sportifs comme STADES et WALFSports, même si elle nous a fourni des informations sur les résultats obtenues par les différentes sélections nationales de football du Sénégal et ceux des clubs sénégalais dans le championnat local et sur le plan continental, elle ne met pas souvent l'accent sur l'analyse technico-tactique des matches de compétitions au niveau de la petite catégorie

1.6 Pertinence du sujet

Dans un contexte de reconstruction du football national, après la débâcle enregistrée lors des qualifications de la CAN (Coupe d'Afrique des Nations) et du Mondial 2010, la nécessité de mener une réflexion objective sur les problèmes du football sénégalais nous semble être une évidence, à plus forte raison ceux liés aux petites catégories, socle de tout football national. En outre, avec récemment l'élimination au premier tour de notre sélection cadette lors de la Can de la dite catégorie qui s'était tenue au Rwanda, ajoutée aux mauvais résultats enregistrés par les clubs sénégalais dans les différentes compétitions internationales auxquelles ils participaient (le Djaraf éliminé avant les phases de poule de la Ligue africaine des champions, Idem pour Touré-Kounda à la coupe de la CAF...) l'urgence de s'appesantir sur les difficultés que rencontre le football local sénégalais, notamment sur les méthodes d'entraînement utilisées dans les écoles de football était devenue une nécessité. C'est ainsi que nous avons choisi d'axer nos recherches sur la qualité des méthodes d'entraînement utilisées dans les écoles de football de la ville de Dakar. En effet, le choix de ce thème nous permettra non seulement de cerner les difficultés que rencontrent les éducateurs sénégalais dans la mise en place de leurs séances d'entraînement, ensuite, il nous aidera à réfléchir à la recherche de solutions pérennes et profitables à ces problèmes. Aussi il permettra à l'ensemble des décideurs et acteurs du football sénégalais et surtout ceux liés au football des petites catégories d'avoir une documentation précieuse qui leur apportera à la fois conseils, réflexions et de la matière destinée à améliorer le niveau physique, technique, tactique et mental du jeune footballeur sénégalais.

Chapitre II : Cadre méthodologique

2.1 Cadre de la recherche

Le cadre de la recherche est le district de Dakar. Il est composé de 34 écoles de football. Son siège est au stade Demba DIOP de Dakar dans les locaux de la ligue de football de Dakar.

2.2 Champ de la recherche

Le champ de l'étude concerne à priori toutes les écoles de football de la ville de Dakar, y compris celles incluses dans les centres de formation. Mais, techniquement, une étude de la totalité de ces écoles s'avèrerait longue dans le temps ; d'où la nécessité de choisir un groupe d'écoles de football qui constituera notre échantillon d'étude. Le champ d'étude ne sera donc pas toutes mes écoles de football, mais 6 écoles de football choisies selon des critères bien précis.

2.3 Techniques d'échantillonnage

Nous avons établi des critères objectifs qui nous ont permis de faire le choix des écoles de football qui ont constitué notre échantillon d'étude. Ces critères sont les suivants :

Premier critère : être une école de football appartenant au district de Dakar.

Deuxième critère : être une école de football participant aux championnats de petites catégories organisés par le district de Dakar.

Troisième critère : être une école de football ayant au moins deux ans d'existence.

2.4 Echantillon

A l'issue de nos enquêtes exploratoires, que nous avons effectuées et suivant les critères que nous avons établi, la recherche a été menée au niveau des six (6) écoles de football que sont :

- école de football Modou MBAYE

- école de football JAON
- école de football Talam GUEYE
- école de football HIBISCUS
- école de football Top 11
- école de football Challenge Foot.

2.5 Population mère

La population concerne tous les individus ayant directement ou indirectement œuvré dans ces écoles de football. Il s'agit ici de :

- l'encadrement technique (coach, assistant, directeur sportif, ...) et administratif,
- des joueurs
- des parents des joueurs
- des observateurs

2.6 Population ciblée

La population ciblée est la population sur laquelle se focalise l'enquête. Nous avons deux types de cible, les cibles principales et cibles secondaires.

Les cibles principales sont les suivantes :

- le staff technique
- les joueurs

Les cibles secondaires sont les suivantes :

- propriétaires des écoles de football
- encadrement administratifs
- observateurs

2.7 Méthodes, techniques et outils de la recherche

Dans cette recherche nous avons la méthode qualitative c'est-à-dire une méthode fondée sur le recueil d'opinions, de perceptions, de logiques. Elle s'appuie en outre sur une observation directe des faits étudiés.

Pour la technique d'investigation, elle a consisté en des observations directes lors de séances d'entraînement et de matches de championnat. Nous avons aussi eu des entretiens avec les cibles de cette recherche.

Les outils ont été l'entretien et l'observation. Pour ce qui est de l'entretien, celui semi-directif a été choisi pour avoir des informations sur les perceptions de la qualité du bon joueur, sur les connaissances et perceptions de la qualité des entraînements, sur les philosophies de jeu utilisées ainsi que les techniques d'entraînement.

L'observation nous a permis de voir comment les entraîneurs s'y prennent pour inculquer ou transmettre aux joueurs certaines attitudes professionnelles, principes de jeux et des connaissances sur le football et ses règles.

2.8 Difficultés rencontrées

Au cours de notre étude, nous étions souvent confrontés à certains obstacles. Parmi ceux-ci nous pouvons noter en premier la rareté d'informations écrites sur les méthodes d'entraînement utilisées au Sénégal. Ensuite, l'indisponibilité des membres du district de Dakar qui n'a pas de siège fixe, avait aussi constitué un frein dans la progression de la recherche que nous étions entrain de mener. Aussi, le manque de matériels informatiques de ce dit district ne nous a pas permis d'avoir des informations fiables sur les écoles de football de la ville de Dakar. Une autre difficulté rencontrée est celle liée à l'indisponibilité des propriétaires d'écoles de football. En effet, il a été difficile pour nous de rencontrer ceux-ci, à cause de la surcharge de leur emploi du temps. Enfin, la réticence des éducateurs à vouloir aborder certains sujets lors es entretiens a aussi constitué un obstacle à notre recherche.

Cela dit, la rareté d'informations écrites n'a pas servi de prétexte pour ne pas mener une recherche documentaire. Nous avons pu, grâce à notre détermination ; trouver quelques documents concernant notre thématique de recherche.

Pour ce qui est de l'indisponibilité des membres du district et des propriétaires d'écoles de football, nous avons dû faire des va-et-vient incessants pour obtenir des entretiens et les informations dont nous avons besoin.

Chapitre III : Généralités sur le football

A la fois jeu et sport, le football exerce sur des millions de jeunes et d'adultes, partout dans le monde un attrait sans pareil. Du jeu, il a le charme _ celui du hasard, des situations toujours nouvelles, de la détente. Sport, il comporte des règles bien précises, un code spécifique, un langage qui se moque des frontières, une technique, enfin dont l'apprentissage permettra précisément à ses pratiquants de « bien jouer ».

3.1 ORIGINES DU FOOTBALL

Dans le monde : les jeux de balle sont très anciens. Quelques documents remontants à la Chine antique témoignent de leur existence. On en retrouve de nombreuses traces au Japon où ils s'exprimaient dans un contexte cérémoniel. Dans la Grèce Antique, la pratique du jeu de ballon ressemblait à une démonstration de jonglerie. Chez les Aztèques, la propulsion de la balle se faisait par les hanches. En Europe du nord et notamment en Bretagne, la soule opposait deux villages, sans limite de temps et d'espace.

Au début du XIXe siècle, c'est dans les collèges anglais que se développe particulièrement une organisation sportive de l'activité. Les responsables des établissements scolaires adaptent les jeux traditionnels à des fins éducatives.

En 1828, les pratiques se différencient dans les jeux de ballon, donnant naissance au football et au rugby. Les premières règles sont érigées, pour canaliser la violence des joueurs : le jeu se déroule désormais sans les mains et il est interdit de donner des coups de pieds dans les tibias.

En 1848, un ensemble de règles communes est fixé lors d'une réunion au collège de Cambridge. C'est temps pour les collégiens de la recherche de l'exploit individuel à travers le « dribbling Game ».

A la fin du XIXe siècle, le football gagne les classes moyennes à la faveur de la révolution industrielle. Les premières formes de professionnalisme datent des années 1870 et favorisent l'évolution de la technique. A l'exploit individuel succède une organisation collective appelée « passing Game ».

Le premier club français, le Havre Athlétique - Club, est créé en 1872. Il faut attendre 1919 pour voir la création de la fédération française de football (FFF). L'officialisation du professionnalisme date de 1932.

Quelques dates marquent la rupture avec les pratiques antérieures :

_ en 1875, la dimension des buts est fixée (elle fait toujours référence) ;

_ en 1899, le nombre de joueurs est fixé à onze ;

_ en 1886, le hors- jeu est imposé ;

_ en 1925, il ne faut plus que deux adversaires au lieu de trois pour déterminer la position de hors-jeu ;

_ en 1938, les dix –sept lois du jeu actuel sont érigées.

- Au Sénégal :

L'introduction du football en Afrique occidentale Française par les français et les britanniques s'est faite pendant l'entre deux- guerres.

En effet, ce jeu fut d'abord pratiqué essentiellement par les colons blancs qui, dès 1921 fondent un premier club du nom de L' USTD (l'union sportive des tireurs de Dakar) à Dakar (capitale de l'AOF à l'époque). Ensuite petit à petit les Indigènes commencèrent à s'intéresser à ce jeu des « Oreilles Rouges » et c'est ainsi qu'apparurent les premières équipes locales sous la houlette de mécènes blancs, ecclésiastiques le plus souvent, qui en faisait davantage, « leur chose » ; un patronage plus qu'une association organisée. C'est la naissance de la Jeanne d'arc de Dakar en 1921 , du CND (club nautique de Dakar) du Grand Air de Saint – Louis , de l' USI (l'Union Sportive Indigène : première équipe composée exclusivement par des africains) , L'US Gorée en 1933 et plus tard après les indépendances de la majorité des clubs sénégalais et de la fédération sénégalaise de football (FSF) . Le championnat national fut créé en 1960 et un an après en 1961, la coupe du Sénégal. Depuis 2009, et ce après plus de quarante années d'amateurisme et de semi – professionnalisme, le championnat professionnel fut lancé. Et, ce, jusqu'à aujourd'hui.

3.2 REGLES DE BASE ET EQUIPEMENT :

- REGLES

Le football régit de par des lois et règlements qui conditionnent la logique interne de l'activité. Ils sont garants de son essence et de l'intégrité physique des joueurs. L'IFAB (International Football Association Board) qui est l'organe chargé de réguler les lois du jeu en football. Ces dernières sont au nombre de 17 dont 7 concernent l'organisation du match et 10, le déroulement. Parmi celles-ci 5 règles nous paraissent fondamentales pour une bonne pratique de l'activité quel que soit le niveau des pratiquants : Celles-ci sont :

- l'action sur la balle : Elle est possible elle avec toutes les parties du corps, sauf le bras. Seul le gardien de but peut utiliser les mains dans sa surface de réparation ;
- la liberté de la balle : qui n'est pas tenue ;
- la marque : qui consiste à transpercer une cible appelée but ; le but du jeu des équipes en confrontation est de faire pénétrer la balle dans l'une des deux cibles verticales adverses situées aux extrémités du terrain ;
- L'utilisation de tout l'espace : par le ballon et les joueurs sauf lors de l'application de la règle du hors-jeu. Les lignes font parties des surfaces.
- le droit des joueurs (ou droit de charge) : Applicable à tout moment car la balle n'est pas tenue, il est cependant limité à un contact épaule contre épaule quand il y a lutte pour la conquête du ballon.

3.3 L'EQUIPEMENT DES JOUEURS :

Les footballeurs n'ont besoin que de très peu d'équipement pour jouer. La tenue comporte des chaussures de football à crampons, des vêtements confortables appropriés au climat (le gardien porte un maillot d'une couleur différente) et des protège-tibias portés en dessous des chaussettes montant jusqu'aux genoux, pour protéger les jambes des joueurs.

3.4 Différentes manières d'entraînement en football

Il est bien connu que généralement, les séances d'entraînement sont divisées en 3 grandes parties : introduction, partie principale et conclusion, les tendances d'un entraînement sont déterminées par la nature vitale d'une séance d'entraînement, C'est elle qui contient l'élément sur lequel l'entraîneur a décidés de concentrer les activités des joueurs, C'est ainsi qu'un entraînement peut avoir un caractère :

a- essentiellement technique

b- essentiellement tactique

c- essentiellement physique

d- mixte (combinaison entre a, b, c)

Cependant on peut répartir les entraînements non pas selon leur, mais selon les buts qu'ils cherchent à atteindre, Dans ce cas nous pouvons distinguer des entraînements axés sur : le travail individuel, le travail en groupes réduits ou plus importants (exemple: phases-types) ; la décontraction des muscles, l'endurance, la puissance musculaire, etc.,

Dans les lignes qui suivent, nous examinons les activités définies par le premier type de répartition.

*** Entraînements à caractères techniques :**

Pendant la partie principale de l'entraînement, les joueurs apprennent, pratiquent, répètent, améliorent et affirment des éléments de technique par paires, trios ou en groupes plus importants, L'acquisition de l'adresse techniques est d'une importance fondamentale pendant l'enfance et adolescence, pour être ensuite amélioré au cours de jeux et exercices réunissant des conditions de match simulées, ainsi qu'au cours des matchs proprement dits. (Il est nécessaire qu'à l'âge de 16 à 17 ans, chaque soit capable d'exécuter n'importe quel geste technique d'une manière appropriée.)

Le fait d'exercer son adresse technique doit être une tâche constante également au niveau des adultes. L'expérience acquise par les entraîneurs démontre que les joueurs peuvent améliorer certains mouvements qu'ils effectuaient mal ou maladroitement, même si les choses leur paraissent plus difficiles à un âge relativement avancé. Un nombre étonnant de joueurs acquiert la faculté de tirer au bout avec précision, tirer à pleine puissance, centrer le ballon avec précision après un déboulé le long de la ligne de touche, attaquer et tacler un adversaire de différentes façons, « lober » le ballon dans la zone de but du point de corner, reprendre vigoureusement le ballon de la tête, calculer le temps de sortie d'un gardien, clarifier une situation dangereuse ; ils acquerront donc toutes ces facultés seulement lorsqu'ils sont adultes. De toute façon, il est rare que la pratique d'exercices techniques soit absente de l'entraînement des footballeurs.

*** Entraînement à caractère tactique :**

Des exercices destinés à l'affinement des qualités technique doivent faire appel à une pratique complexe, car beaucoup d'éléments doivent être pratiqués combinés, comme un démarrage et

une course rapide, un « décrochage » vis à vis de l'adversaire, un saut ou un changement de direction soudains, etc. Cependant, acquérir et affiner l'adresse tactique constitue une tâche encore plus complexe à mener à bien, car dans ce cas-ci, des éléments de technique, de condition physique et de tactique doivent entrer en jeu. Les éléments tactiques majeurs sont : jeu collectif d'attaque et de défense, exécution d'attaque et de mouvements défensifs de différentes manières, la tactique qui consiste à se servir d'éléments techniques individuels échelons de la formation (gardien, défenseur centralisé, arrières, milieux, attaquants), bref : la tactique fonctionnelle, ou encore la tactique au niveau des différents secteurs de l'équipe. Même si l'entraînement revêt un caractère tout à fait général, l'entraîneur doit essayer d'habituer ses joueurs à un éventail tactique le plus large possible, ou il doit introduire de fréquenter répétitions pour maintenir un niveau déjà acquis. Lorsque l'entraînement est d'une nature plus spécifique, les joueurs doivent exécuter différentes exercices et accomplir des tâches diverses pour être préparés à mener à bien une tâche majeure lors d'un match à venir. La tactique comprend, entre autres choses l'établissement et la conversation de la coopération entre les parties individuelles de l'équipe. Les principaux moyens ad hoc sont les jeux conditionnés (axés vers un objectif spécifique) et les matchs à normes et efforts différents.

*** Entraînement axé sur la condition physique :**

La condition physique peut être définie comme l'état dominant des capacités physique et des caractéristiques psychologiques chez les joueurs. Par conséquent, ce terme comprend pas mal de choses : la vitesse de déplacement, la force musculaire, l'endurance spécifique, l'adresse, la souplesse et la mobilité, des facteurs tels que l'intelligence, la volonté et les réactions émotionnelles. Toutes ces qualités, ainsi que les relations humaines entre les joueurs, jouent un rôle pendant le match. Il est possible de développer les qualités physiques séparément, mais dans la plupart des cas, il est recommandé de les développer via des exercices « complexes », (c'est à dire combinés avec d'autres éléments comme la technique ou la tactique) pour essayer d'augmenter ou de maintenir un certain niveau. Il faut également s'employer sans arrêt à développer ou maintenir le niveau des capacités physiques, et ceci est encore plus important que pour le développement de la connaissance du jeu. En effet, le niveau atteint par des entraînements peut décroître très rapidement si les joueurs n'accomplissent pas des exercices visant ce but avec assez de régularité et/ou d'intensité, ou encore, s'ils ne font pas d'exercices appropriés.

L'entraînement qui suit un match est considéré comme un entraînement axé sur la condition physique par la plupart des pays qui dominent le football mondial. Cela s'appelle

l'entraînement de réhabilitation, l'entraînement destiné à promouvoir une totale récupération. Ensuite viennent les entraînements « rafraîchissants » et cependant lesquels les joueurs sont soumis à des efforts maxima au niveau de leur endurance.

*** Entraînement « Mixte » ou « combiné » :**

Comme le mot le dit, ce type d'entraînement est une combinaison des 3 types précédents. Dans la plupart des cas il se compose des éléments suivants : élément techniques, combinés avec des exercices de mise en condition, ou les 3 ensembles. Les entraînements combinés sont souvent adoptés dans la préparation des joueurs, tant pour les jeunes que pour les plus expérimentés.

3.5 Les difficultés rencontrées par les jeunes footballeurs (débutants) dans la pratique

Le problème fondamental du football, commun aux autres sports collectifs trouve son expression singulière dans le cadre d'une motricité individuelle à caractère unipodal. Cette motricité fait apparaître deux paradoxes :

- Le premier est d'ordre moteur puisqu'il s'agit de se déplacer et simultanément de conduire un ballon avec les pieds. Il faut donc libérer un appui.
- Le second est lié en partie au premier puisque l'utilisation pedestre de l'engin ne permet pas de le tenir. La contradiction est d'ordre informationnel. En effet, il faut regarder son ballon dans ses pieds puisqu'il n'est pas tenu et simultanément regarder le jeu, source de communications et de relations devant soi. Les travaux de Ripoll (1987) sur la fonction visuelle en sport montrent que les informations sont d'ordre psycho-sensori-moteur et psycho-sémantique. Les visions centrales ou « fovéale » et périphérique agissent en complémentarité.
- La fonction psycho-sémantique : renseigne le sujet sur la signification de la situation à laquelle il participe. Les informations résultent de la mise en jeu d'une version cognitive de recherche d'indices pertinents et contribuent à étayer l'activité décisionnelle du joueur. Quant à la stratégie d'information, on peut dire que le joueur voit ce qu'il prévoit, d'autant plus qu'il est expert :
- La fonction psycho-sensimotrice : assure les fonctions d'échange moteur entre l'individu et le milieu physique. Elle constitue le support fonctionnel du mouvement.

Le caractère égocentrique et les problèmes de maîtrise de balle chez le débutant entraînent un traitement de l'information essentiellement en vision centrale. Le grand nombre d'événements analysés laisse peu de temps à chacun, l'information est donc incomplète. La difficulté pour le débutant réside dans le fait qu'il ne peut consacrer du temps à la lecture du jeu et à l'analyse des événements environnementaux car sa vision centrale est accaparée par le calibrage spatial de l'objet par rapport à lui-même ainsi que par sa « manipulation ».

Selon J. Piaget, il doit se décentrer par « une coordination de plusieurs centrations successives », apprendre à faire des balayages visuels et à développer l'utilisation de sa vision périphérique.

Outre les difficultés informationnelles, la maîtrise de quelques techniques nécessaires à la forme de jeu développée et relatives au déplacement de la balle, à la liaison porteur / non-porteur et à l'action de marque semble poser des problèmes d'équilibration.

Aussi, absorbée par la conduite de la balle, le regard orienté vers le sol, le jeune joueur ne peut communiquer avec ses coéquipiers ni percevoir les adversaires. La protection de la balle par le corps-obstacle et le contre-pied individuel doivent permettre sa conservation et faire émerger une première relation d'opposition. La construction du partenaire par la passe en avant vers la cible doit donner du sens à la zone de marque et ainsi, permettre de « faire des choix élémentaires permettant d'atteindre la cible » selon la spécificité de la rupture d'alignement commune au football.

Pour revenir aux difficultés d'ordre moteur, nous pouvons noter que contrairement aux autres sports collectifs qui mobilisent le circuit oculo-manuel, disponible très tôt chez l'enfant, le football utilise le circuit oculo-pédestre à des fins d'appropriation. La « manipulation » pédestre pose des contraintes informationnelles et motrices comme cité en dessus. Les contraintes liées à ce paradoxe moteur s'expriment dans l'équilibration et les postures. Le jeune joueur (débutant surtout) doit libérer un appui pour utiliser le ballon. Il doit s'équilibrer et transférer le poids de son corps sur l'appui au sol. Cette motricité n'existe que lors des instants fugaces de possession car la plus grande partie du temps est consacrée à la course.

**Deuxième partie : Présentation des données, Analyses, Discussion et
Recommandations**

Chapitre IV : Qu'est ce qu'une méthode d'entrainement de qualité pour un jeune footballeur? :

4.1 Evolution

Dans la société contemporaine tout évolue à un rythme si rapide que les périodes ou toute transformation devient notable, sensible, sont singulièrement raccourcies. Les hommes de notre temps ne se contentent plus de tradition évolutive. Ils s'acharnent avec des moyens sans cesse accrus, à découvrir l'essence même de toute chose. Il s'agit pour les générations actuelles d'essayer de bâtir un avenir meilleur par une constante remise en question. Elles s'appuient pour cela sur le foudroyant développement scientifique et sur de nouvelles et parfois déconcertantes philosophies nées de l'évolution même des hommes et des sociétés.

Tout ce qui était vrai hier ne l'est plus aujourd'hui et ne le sera certainement plus demain. Cette rage « d'aller chercher au fond des choses l'élément de culture », l'élément de progrès n'est pas sans outrances et porte, parfois un peu vite à oublier les apports d'un passé plus ou moins récent. C'est là, une caractéristique essentielle des phases fébriles d'évolution. Il semble vain d'en exagérer les inconvénients et l'importance. Le SPORT n'échappe pas à cette brutale mutation. Le sport fait social, politique et économique apparait également de plus en plus, de nos jours comme faisant partie intégrante de l'éducation, voire de la culture. L'importance sociale du sport est directement liée à la transformation même de la société où les loisirs prennent de manière irréversible, une place grandissantes. Le sport, activité de loisirs, mobilise non seulement des masses énormes de pratiquants, mais aussi une proposition plus imposante encore de l'humanité pour laquelle le sport est un loisir-spectacles de premier plan.

Peut-on évaluer autrement qu'en centaines de millions le nombre des téléspectateurs qui suivent à la télévision les épreuves des derniers jeux olympiques et les matches de la dernière coupe du monde de football, celui de ceux qui chaque jour dans le monde entier, se passionnent pour les rubriques sportives de la presse écrite.

Il n'est plus un gouvernement quel qu'il soit, qui puisse se permettre de négliger l'organisation sportive de la nation qu'il dirige. Il y a là une question de prestige national.

Une préoccupation en rien secondaire des opinions politiques. Une grande victoire à l'échelon international est ressentie avec fierté par la nation toute entière alors qu'une partie d'échecs provoque de vives réactions dans le public d'abord, au sein des sphères dirigeantes ensuite.

Fait politique et social, le sport est aussi un fait économique dont la dimension se précise chaque jour davantage. Il n'est pas nécessaire pour s'en convaincre d'avoir recours à des statistiques, à des chiffres, il suffit simplement de songer à la quantité d'équipements et d'installations nécessaires à la pratique sportive, au nombre de personnes concernées par l'organisation des compétitions, par la formation et l'entraînement des pratiquants, aux sommes énormes représentant les recettes des manifestations, à celles figurant aux budgets des clubs, des communes, des Etats.

Enfin, et c'est peut-être là, l'aspect le plus caractéristique et le plus important de l'évolution, le sport de plus en plus, dans une société sédentarisée à l'extrême, comme un moyen privilégié d'éducation, comme une possibilité de sauvegarde de la race humaine, comme une chance de survie. Il y a quelques décades on pensait volontiers qu'il fallait être fort pour faire du sport, on pense généralement aujourd'hui qu'il est nécessaire de pratiquer le sport pour être fort, pour échapper dans une large mesure à la menace qui se précise d'une déchéance psycho-physique de l'espèce.

Rien d'étonnant alors qu'à partir d'une prise de conscience de tous ces faits et de tous les problèmes qu'ils posent, un vaste effort de RECHERCHE soit entrepris. Ce serait une erreur de croire qu'un grand pas en avant, dans ce domaine ait été franchi. Il est certain que les efforts entrepris sont très différents suivant les diverses disciplines sportives et qu'ils ne sont pas parvenus au même degré d'avancement dans tous les pays. Il est évident, par ailleurs, que le domaine à explorer est extrêmement vaste.

La période contemporaine est essentiellement marquée par le développement des SCIENCES HUMAINES et de L'EDUCATION leur intervention dans le domaine sportif s'accroît de jour en jour. On peut s'attendre en particulier à ce que les apports de la physiologie, de la psychophysiologie et de la sociologie, éclairent d'un jour nouveau le comportement des joueurs et des équipes et fassent progresser sensiblement dans un avenir relativement proche les méthodes d'entraînement des joueurs et des équipes de football.

La recherche systématique, scientifiquement fondée, au niveau le plus élevé relève d'équipes spécialisées et réclame la mise en œuvre de moyens importants.

La recherche est aussi contenue de manière implicite dans la tâche journalière de tout éducateur soucieux de progrès. Cet aspect « artisanal » n'est pas négligeable. C'est à partir de la réalité, de la pratique journalière et à tous les niveaux que s'élabore une théorisation qui, à son tour permettra d'influencer la pratique.

4.2 L'ENTRAINEMENT DE QUALITE CHEZ LE JEUNE FOOTBALLEUR :

A- L'apprentissage par le jeu :

Par entrainement de « qualité », nous entendons ici un entrainement agréable et profitable pour les jeunes joueurs ; c'est-à-dire une séance où l'environnement de jeu est sympathique mais productif.

Par le passé, trop d'importance a été donnée à l'apprentissage des techniques et pas assez à l'apprentissage de l'art, c'est-à-dire apprendre comment utiliser les techniques en compétition. L'approche ludique, en opposition à l'approche traditionnelle, se concentre d'abord sur ce qu'il faut faire, puis sur comment le faire. De plus, l'approche ludique aide les enfants à découvrir ce qu'il faut dans le jeu sans que vous ayez à leur dire, seulement en les laissant en faire l'expérience. Il s'agit d'une méthode de découverte guidée de l'apprentissage qui pousse les joueurs à résoudre eux-mêmes les problèmes qu'ils rencontrent en cours de match, un point essentiel de l'approche ludique. L'approche ludique ou l'approche par le jeu, aide, dans le temps, à renforcer le talent des joueurs. Le talent, le fait qu'un joueur soit doué en football, signifie qu'il possède une compréhension innée de ce qui se passe autour de lui sur le terrain, et qu'il a la capacité nécessaire pour influencer le jeu. Un tel résultat ne peut être atteint que si l'environnement de jeu dans lequel le joueur évolue est enrichissant. L'usage de la découverte guidée par les entraîneurs aura une influence positive sur cette saine expérience du football.

Au premier d'abord, il semble logique d'introduire le football en utilisant l'approche traditionnelle consistant à enseigner en premier les techniques de base du sport puis les tactiques de jeu. Pourtant cette approche présente des inconvénients. D'abord, elle vise à enseigner les techniques du sport en dehors du contexte du jeu. Les enfants peuvent apprendre à contrôler le ballon, faire des passes, dribbler, faire des têtes. Mais il est difficile pour eux, de mettre en pratique ces techniques pendant un vrai match car ils ne comprennent pas encore les techniques fondamentales du football et ne savent pas comment utiliser au mieux, ces techniques nouvellement acquises. De plus, apprendre des techniques en enchainant les

exercices en dehors du contexte d'un jeu est tout simplement ennuyeux. Le problème majeur du sport est l'enseignement beaucoup trop organisé qui prive les enfants de leur envie naturelle de jouer.

Le tableau ci-dessous est une comparaison de l'usage des exercices répétitifs et de celui des activités ludiques en football.

TABLEAU : rapport entre exercices et activités

Exercices	activités
Statiques	Dynamiques
Militaires	Non structurées
En ligne	Mouvements libres
Agréables	Ennuyeux
Aucune réflexion	prise de décision
Inappropriés pour l'âge	appropriés pour l'âge

Source : Dellal et al, *entraîner les jeunes footballeurs*, 2009.

L'approche par le jeu est enseignée selon un processus de quatre étapes :

- **Jouer différemment**
- **Aider les joueurs à découvrir ce dont ils ont besoin afin de réussir dans le jeu**
- **Enseigner les techniques de jeu**
- **Utiliser les techniques dans le cadre d'un autre jeu**

Jouer différemment

D'abord l'entraîneur doit organiser tous ses entraînements en les basant sur les programmes d'entraînement pour la saison. Ainsi dans le cadre d'une approche traditionnelle, il aurait demandé aux joueurs de s'entraîner à la frappe au pied en les mettant tous en ligne pour un simple exercice de frappe. A l'inverse, avec l'approche par le jeu, il commence en mettant en place des équipes homogènes, comme un 4 contre 4, c'est-à-dire un jeu différent qui s'adapte au niveau des joueurs et qui est conçu afin de concentrer l'apprentissage sur une partie précise du jeu (ici, la frappe au pied).

Modifier le jeu met en valeur un nombre limité de situations de jeu. C'est une des façons pour l'entraîneur de guider ses joueurs dans la découverte de certaines tactiques de jeu. Par exemple, s'il fait jouer les jeunes en 2 contre 2 sur une zone de 14 sur 18 mètres, l'objectif est de faire quatre passes avant de tenter de marquer un but. Jouer de cette façon force les joueurs à réfléchir à ce qu'ils doivent faire pour ne pas perdre le ballon.

AIDER LES JOUEURS A COMPRENDRE LE SPORT

Pendant que les jeunes jouent, l'entraîneur doit repérer le moment idéal pour stopper l'action, entrer dans l'aire de jeu et poser des questions sur les erreurs qu'il a constatées. En agissant de la sorte il aide ses joueurs à mieux comprendre l'objectif du jeu, ce qu'ils doivent faire pour l'atteindre, et quelles techniques spécifiques ils doivent utiliser.

Poser les bonnes questions est un point essentiel de l'entraînement du football. L'entraîneur demandera à ses joueurs (habituellement de façon littérale) : « de quoi avez-vous besoin pour réussir dans cette situation ? ». Parfois les joueurs n'ont besoin que d'un peu plus de pratique pour découvrir ce qu'ils doivent faire, ou alors l'entraîneur devra peut être modifier un peu plus le jeu pour le rendre encore plus accessible. Cette approche peut demander plus de patience de la part de celui-ci, mais c'est un excellent moyen d'enseigner aux enfants. Par exemple, imaginons que les jeunes soient en train de faire une activité dont l'objectif est de faire quatre passes avant de tenter de marquer un but, mais qu'ils n'y arrivent pas, l'entraîneur interrompt l'action et pose les questions suivantes :

- Qu'est-ce que vous êtes supposés faire dans cette activité ?
- Que doit faire votre équipe pour garder le ballon pendant quatre passes de suite ?
- Que devez-vous faire quand vous faites une passe afin d'aider votre équipe à ne pas perdre la possession du ballon ?

- Vous, où vous dirigez-vous quand un coéquipier a le ballon au pied et a besoin de vous pour l'aider à le garder ?

Si les joueurs ont du mal à comprendre ce qu'ils doivent faire, le coach ne doit pas poser des questions ouvertes, mais il doit faire choisir aux joueurs entre deux propositions. Par exemple s'il demande : « quel est le moyen le plus rapide pour envoyer le ballon loin sur le terrain ? » et que les joueurs répondent « le lancer » ou « tirer » alors il doit demander « est-ce de faire une passe ou de dribbler ? »

Poser les bonnes questions peut paraître difficile dans un premier temps car les jeunes n'ont que peu ou pas du tout d'expérience de jeu. Si l'entraîneur enseigne le football en suivant l'approche traditionnelle, il sera tenté de dire à ses joueurs comment jouer plutôt que de passer du temps à leur poser des questions. Il devra résister à la puissante tentation de dire à ses joueurs quoi faire. Au lieu de cela, avec l'approche par des jeux modifiés et un bon questionnement de sa part, les joueurs devraient se rendre compte par eux-mêmes que des techniques précises de passes et de réception sont essentielles pour réussir à contrôler pleinement le ballon. Plutôt que de leur avoir simplement cité les techniques indispensables, l'entraîneur les aura guidés vers cette découverte – ce qui est un processus crucial de l'approche par le jeu. Bien que l'enseignement d'une technique ou d'une tactique aux joueurs dans le cadre de l'approche ludique soit plus long, ce qu'ils apprennent est assimilé plus durablement et les joueurs sont bien plus autonomes.

Enseigner les techniques du jeu

Une fois seulement que les jeunes se rendront compte qu'ils ont besoin de connaître des techniques pour réussir, l'entraîneur leur enseignera des techniques spécifiques à travers des activités qui ne font appel qu'à la technique qu'il veut les inculquer. C'est à cette période de l'entraînement qu'il pourra temporairement utiliser une approche plus traditionnelle des techniques sportives.

Utiliser les techniques dans le cadre d'un autre jeu

L'objectif principal de l'entraîneur est que les jeunes joueurs rencontrent le succès dans le cadre de leur apprentissage de nouvelles techniques, et la meilleure façon de les aider à y arriver plus rapidement pour le coach est de créer un avantage pour ces derniers. Une fois

que ceux-ci ont mis en pratique la technique comme décrit à la troisième étape, l'entraîneur peut placer les jeunes dans une situation de jeu différente, cette fois-ci dans ces activités par groupes de taille inégale 'par exemple 3 contre 1 ou 3 contre 2). L'idée principale est que ce type d'activité renforce par exemple les chances de trois attaquants de réussir à faire quatre passes avant de marquer dans un affrontement à 3 contre 1.

Il est souvent recommandé d'utiliser dans un premier temps des jeux avec le même nombre de joueurs dans chaque équipe (par exemple 3 contre 3 ou 6 contre 6), comme étudié à la première étape, puis de mettre en place des équipes de tailles différentes. Le but final de cette méthode est de faire entrevoir aux enfants le genre de situations auxquelles ils devront faire face en compétition et leur faire découvrir les défis qu'ils devront relever en utilisant la bonne technique, leur faire pratiquer cette technique et les placer dans une autre situation de jeu, cette fois-ci en utilisant l'avantage du nombre afin de leur donner un maximum de chances de réussir.

Au fur et à mesure que les joueurs amélioreront leurs techniques, l'entraîneur n'aura plus besoin de mettre en place ces équipes de tailles différentes. Un avantage à 3 contre 1 ou 6 contre 3 deviendra au bout du compte trop facile et les joueurs ne seront plus mis au défi d'aiguiser leurs techniques. Quand ce moment arrive, il peut réduire l'avantage du nombre. Il peut décider qu'ils sont prêts à mettre en pratique la technique dans un match à équipes égales. La clé c'est de toujours créer des situations dans lesquelles les jeunes peuvent connaître le succès, mais dans lesquelles ils sont aussi mis au défi de réussir. Cette méthode nécessitera une surveillance attentive de la part du coach, mais faire jouer des enfants en équipes inégales lors de leur apprentissage est une méthode très efficace pour les aider à apprendre et à s'améliorer.

L'objectif final est bien sur de faire des jeunes, des joueurs talentueux qui savent se montrer autonomes sur le terrain. Les jeunes joueurs qui ont reçu un enseignement selon l'approche ludique sauront mieux, s'adapter aux exigences du jeu, et cette méthode d'entraînement augmente également les chances de produire des joueurs créatifs. Car l'ambiance d'une séance d'entraînement est remplie d'interactions positives, de créativité et de questions posées aux bons moments, les joueurs arrivent attentifs à la séance, prêts à apprendre.

C'est cela l'approche par le jeu. Elle permet aux joueurs d'apprécier le football, les motivant ainsi à apprendre des techniques qui les aideront à mieux jouer. La différence entre

l'approche traditionnelle et l'approche ludique est la même qu'entre réciter des conjugaisons en langue étrangère mais ne pas être autorisé à communiquer dans cette langue et de tenter de brèves conversations (par exemple demander où sont les toilettes, ou comment se rendre dans tel restaurant) et comprendre ainsi que la forme du verbe utilisé est importante. Apprendre des techniques dans le cadre de jeux différents permet aux joueurs de répondre eux-mêmes au pourquoi et au comment du football dans une ambiance agréable. Les joueurs s'impliqueront plus pendant la séance d'entraînement et une fois qu'ils auront compris comment les techniques s'intègrent au jeu et à leur plaisir, ils se montreront enthousiastes à l'idée de travailler de nouvelles techniques.

N.B : « *L'ambiance que crée l'entraîneur est vitale à l'enseignement. Les joueurs doivent considérer l'environnement footballistique comme sûr physiquement et psychologiquement. L'ambiance doit être agréable pour tout le monde et l'enseignement doit s'adresser à tous les joueurs, et pas seulement aux joueurs d'élite. Une attitude ouverte, sans porter de jugement, encourage les joueurs à prendre des risques dont celui de continuer le football.* »Dellal et al 2009.

4.3 L'Enseignement et le perfectionnement des techniques du football

4.3.1 L'enseignement des techniques du football

De nombreuses personnes pensent que la seule qualification requise pour enseigner une technique est de l'avoir déjà expérimentée. Bien que cela soit bien sur utile, un enseignement couronné de succès nécessite bien plus que cela. Même si l'entraîneur n'a jamais lui-même réalisé la technique auparavant, il peut quand même l'enseigner en utilisant le précieux acronyme IDEE :

- **I**ntroduire la technique
- **D**écrire et réaliser la technique
- **E**xpliquer la technique
- **E**tre présent quand les joueurs appliquent la technique

4.3.1.1 Introduire la technique

Les joueurs, surtout ceux qui sont encore jeunes et inexpérimentés, doivent savoir quelle technique ils sont en train d'apprendre et pourquoi. L'entraîneur doit donc pour cela suivre les trois étapes suivantes à chaque fois qu'il présente une nouvelle technique à ses joueurs :

- Capturer l'attention des joueurs
 - Nommer la technique
 - Expliquer l'importance de la technique
-
- Capturer l'attention des joueurs

Parce que les jeunes enfants sont facilement dissipés, l'entraîneur doit les faire asseoir et leur faire prêter attention. Certains entraîneurs utilisent des anecdotes, des histoires drôles et d'autres se contenteront de projeter leur enthousiasme pour capter l'attention des joueurs, quelle que soit la méthode utilisée le coach doit parler toujours légèrement plus fort qu'à la normale et regarder ses joueurs dans les yeux.

Il doit également placer les joueurs afin qu'ils puissent le voir et l'entendre. Il les fait asseoir sur deux ou trois rangées espacées face à lui (en s'assurant qu'ils n'ont pas le soleil dans les yeux et qu'ils ne sont pas distraits par quelque chose). Enfin, avant de commencer son discours il doit leur demander s'ils peuvent tous bien le voir.

- Nommer la technique

L'entraîneur doit décider avant le début de la saison en collaboration avec l'équipe d'encadrement, le terme qu'il va utiliser. Ainsi toute confusion sera évitée et cela améliorera la communication entre les joueurs. Il devra aussi nommer la nouvelle technique plusieurs fois pour que les joueurs fassent automatiquement le lien entre le nom et la technique lors de futures conversations.

- Expliquer l'importance de la technique

Selon Rainer Martens, fondateur de l'ASEP (American Sport Education Program) : « l'aspect le plus difficile du rôle d'entraîneur est que les entraîneurs doivent apprendre à laisser les athlètes apprendre par eux-mêmes. Les techniques sportives doivent être enseignées de telle sorte qu'elles aient une signification pour les enfants, et pas seulement pour l'entraîneur. » Bien que l'importance de la technique soit flagrante pour l'entraîneur, il est peut être beaucoup plus difficile pour les joueurs de comprendre en quoi elle va les aider à devenir de meilleurs footballeur. Donc celui-ci doit leur donner une bonne raison d'apprendre la technique et leur décrire comment elle s'intègre à des techniques plus complexes.

4.3.1.2 Décrire et réaliser la technique

La description-réalisation est l'étape la plus importante dans l'enseignement d'une technique sportive pour des joueurs qui n'ont peut-être jamais expérimenté quoi que ce soit y ressemblant, même de loin. Ils ont besoin de voir comment la technique est réalisée et pas seulement d'entendre une description verbale. Si l'entraîneur n'est pas capable de réaliser la technique correctement, il doit demander à son assistant, à un joueur ou à toute personne plus qualifiée de la réaliser.

Pour de bonnes descriptions-réalisations l'entraîneur doit :

- Utiliser les bons termes ;
- Décrire plusieurs fois la technique ;
- Ralentir l'action pendant une ou deux démonstrations de la technique, si cela est faisable, afin que les joueurs puissent voir tous les mouvements que nécessite l'utilisation de la technique ;
- Réaliser la technique sous plusieurs angles afin que les joueurs l'appréhendent en totalité ;
- Ne pas parler pendant la démonstration et garder ses explications pour avant et après cette étape.

4.3.1.3 Expliquer la technique

Les joueurs apprennent plus efficacement lorsqu'on leur fournit une brève explication de la technique en plus de la démonstration. Le coach doit utiliser des termes simples et si possible faire le lien avec d'autres techniques précédemment acquises. Il doit demander à ses joueurs s'ils comprennent son explication. Une bonne manière de procéder est de faire répéter l'explication à l'équipe. Il doit leur demander : « que faites-vous en premier ? » puis « et après ? ». Si les joueurs semblent confus ou incertains, il devra répéter son explication et sa démonstration ; si possible, utiliser des mots différents afin que ceux-ci puissent essayer d'appréhender la technique d'une autre façon. L'entraîneur doit se souvenir également qu'à chaque fois qu'il rassemble ses joueurs pour leur expliquer un point d'entraînement il doit être clair et concis.

Les techniques complexes sont souvent mieux comprises elles sont expliquées en différentes parties facilement maîtrisables. Par exemple si l'entraîneur veut enseigner à ses joueurs comment changer de direction en dribblant, il pourra suivre les étapes suivantes :

- Faire une démonstration correcte de la totalité de la technique et expliquer sa fonction dans le football ;
- Découper la technique en plusieurs moments et pointer chaque élément la composant ;
- Faire réaliser aux joueurs chaque élément de la technique qu'il leur a déjà enseigné, comme dribbler en courant, changer d'allure et changer de direction ;
- Une fois que les joueurs ont montré leur capacité à réaliser les différentes parties de la technique séparément, expliquer de nouveau la technique en totalité ;
- Faire réaliser des techniques dans des conditions normales de jeu.

Les joueurs ne restent concentrés que pendant un laps de temps et une longue démonstration ou une explication de technique sans fin peuvent leur faire perdre leur concentration. C'est pourquoi l'entraîneur ne doit pas perdre plus de quelques minutes sur les phases d'introduction, de démonstration et d'explication. Enfin, il doit mettre en place des activités qui forcent les joueurs à mettre en pratique la technique apprise.

NB : les démonstrations ne doivent pas durer plus d'une minute pour ne pas perdre l'attention des joueurs.

4.3.1.4 Etre présent quand les joueurs appliquent la technique

Si la technique que l'entraîneur a choisi d'enseigner est effectivement à la portée de ses joueurs et qu'il l'a bien introduite, décrite et expliquée, alors ceux-ci devraient être prêts à la mettre en action. Certains joueurs ont besoin d'être physiquement guidés pendant leurs premiers essais.

Aider les joueurs incertains à réussir à mettre en pratique une technique les aidera à gagner confiance en eux pour la réaliser eux-mêmes. L'entraîneur ne doit pas oublier que les essais et les erreurs font partie intégrante du processus d'apprentissage de toute technique. Donc, il devra être patient si les joueurs font des erreurs en apprenant, car de nombreuses techniques nécessitent des années de pratique afin d'être maîtriser.

L'entraîneur doit examiner la technique dans sa totalité puis la diviser en plusieurs éléments fondamentaux. par exemple, quand il enseigne comment faire une passe, il peut découper l'activité comme ceci :

- Position droite
- Balancement de la jambe qui va frapper le ballon vers l'arrière
- Balancement de la jambe qui va frapper le ballon vers l'avant
- Le pied rentre en contact avec le ballon
- La jambe suit le mouvement du ballon
- Identification du schéma et réaction au schéma

Pour le coach, ses devoirs d'enseignant ne se définissent pas quand les joueurs ont démontré qu'ils ont compris comment mettre en pratique la technique. Une part essentielle du rôle d'entraîneur consiste à observer attentivement les essais infructueux de ses joueurs. Il aiguïsera leur talent en détectant et corrigeant les erreurs par des messages positifs. Il doit garder bien à l'esprit que ses remarques positives auront une grande influence sur la motivation de ses joueurs à pratiquer et améliorer leurs performances. Il doit aussi se concentrer et commenter sur les aspects positifs de leur jeu et non sur leurs erreurs.

L'entraîneur doit se souvenir également que certains de ses joueurs ont besoin d'instructions individuelles. Donc, il doit prévoir du temps avant, pendant et après l'entraînement pour des conseils individualisés.

4.3.2 Aider les joueurs à améliorer leur technique :

Une fois que l'entraîneur aura renseigné avec succès les fondamentaux d'une technique, il devra aider ses joueurs à l'améliorer. Les joueurs apprennent et améliorent leurs techniques à des rythmes différents, il ne doit donc pas s'irriter de la lenteur des progrès. Il doit les aider plutôt à progresser en perfectionnant leurs techniques et en repérant et corrigeant leurs erreurs.

4.3.3 Perfectionnement des techniques des joueurs :

Le perfectionnement des techniques exige des joueurs de l'entraînement, et de la part de l'entraîneur de la patience. Celui-ci devra s'attendre que les joueurs commettent des erreurs. Voici six conseils pour perfectionner les techniques des joueurs pour l'entraîneur :

- Ne pas voir trop grand pour commencer
- Diviser les techniques en petites étapes
- Ne développer qu'un élément de la technique à la fois
- N'utiliser de renforts qu'exceptionnellement, pour de meilleurs exemples
- Ne pas être avare de compliments
- Rappelez les bases

NB : L'entraîneur peut demander aux joueurs de s'entraîner tout seuls. Avec un guidage approprié et une ambiance d'équipe positive, les jeunes joueurs peuvent mieux réfléchir à leur manière de réaliser une technique être à la façon dont il pourrait l'améliorer. L'entraînement par soi-même est plus efficace en pratique, quand un joueur peut expérimenter de nouvelles techniques.

4.3.4 Repérer et corriger les erreurs :

Les bons entraîneurs savent que les joueurs peuvent faire deux types d'erreurs : les erreurs d'apprentissage et les erreurs d'exécution. Les erreurs d'apprentissage sont celles qui

surviennent parce que les joueurs ne savent pas comment réaliser une technique. Cela signifie qu'ils n'ont pas encore développé le bon schéma moteur dans leur cerveau pour réaliser cette technique. Les joueurs font des erreurs d'exécution non pas parce qu'ils ne savent pas comment exécuter la technique mais parce qu'ils font une erreur en exécutant leur ce qu'ils ont appris. Il n'y a pas d'astuce pour repérer de quel type d'erreurs il s'agit, et un aspect du facile talent d'un entraîneur et d'être capable de savoir s'il est question d'une erreur d'apprentissage ou d'une erreur d'exécution.

Le processus de correction des erreurs commence par l'observation et l'évaluation des performances pour déterminer si l'on fait face à des erreurs d'apprentissage ou d'exécution. L'entraîneur doit observer les joueurs pour récupérer s'ils font ces erreurs de façon répétitive en entraînement et en match, ou si ces erreurs ne surviennent qu'en situation de match. S'il s'agit de ce dernier cas, alors ses joueurs font erreurs d'exécution. Pour corriger ce type d'erreurs il doit rechercher les raisons de la mauvaise réalisation d'une technique qu'ils connaissent. Peut-être sont-ils nerveux ou peut-être sont-ils distraits par la situation de match. S'il s'agit d'erreurs d'apprentissage, alors l'entraîneur doit les aider à apprendre correctement la technique.

Quand l'entraîneur corrige les erreurs d'apprentissage, son savoir en matière de technique (non seulement comment la réaliser correctement, mais aussi ce qui en elle peut être source d'erreurs) mieux il pourra aider à corriger ces erreurs.

Une des erreurs habituelles des entraîneurs est de faire de mauvaises remarques ou de donner des conseils inappropriés sur comment corriger ces erreurs. L'entraîneur ne doit pas se précipiter pour corriger les erreurs, de mauvaises remarques ou des conseils médiocres seront plus néfastes au processus d'apprentissage que pas de remarque ou de conseil du tout. S'il ne sait pas quelle est la cause du problème ou comment le corriger, il doit se contenter d'observer et d'analyser jusqu'à ce qu'il soit sûr de lui. Dans tous les cas il doit attendre d'observer l'erreur répétée plusieurs fois avant d'essayer de la corriger.

- Corriger une erreur à la fois

D'abord le coach doit décider quelle erreur il veut corriger en premier car les joueurs apprennent mieux quand ils n'essaient de corriger qu'un problème à la fois. Il doit déterminer si une des erreurs provoque l'autre. S'il en est ainsi, il doit faire corriger au joueur la première erreur ce qui permettra peut-être de régler les autres.

- Faire des remarques positives pour corriger les erreurs

L'approche positive de la correction des erreurs consiste à mettre en avant ce qu'il faut faire plutôt que ce qu'il ne faut pas faire. L'entraîneur des jeunes doit utiliser les compliments, les félicitations, les récompenses et les encouragements pour corriger les erreurs. En faisant des remarques positives, celui-ci peut aider ses joueurs à se sentir mieux et à créer en eux un fort désir de réussite.

L'approche positive de la correction des erreurs inclut les quatre étapes suivantes pour le coach :

- Faire l'éloge des efforts et de la belle performance.
- Faire des remarques simples et concises pour corriger les erreurs.
- Pour les erreurs qui sont difficiles à expliquer et à corriger, essayer ceci :

-expliquer et faire la démonstration de ce que le joueur aurait dû faire. ne pas montrer ce que le joueur a mal fait

-expliquer les causes de l'erreur si elles ne sont pas flagrantes

-expliquer pourquoi recommander telle façon de corriger l'erreur si cela n'est pas évident.

4. s'assurer que les joueurs comprennent les remarques

5. Créer une ambiance qui motive le joueur à s'améliorer

4.4 Les dimensions de terrain utilisées dans les situations à effectif réduit

Les dimensions du terrain doivent être adaptées aux effectifs, à l'âge du joueur, à leur niveau et aux objectifs fixés. Elle permettra à la situation de jouer son rôle au regard des opérations à mettre en œuvre et des comportements. Les surfaces les plus fréquemment utilisées sont :

-dix mètres sur dix mètres pour les situations de un contre un ;

-quinze mètres sur quinze mètres sur les deux contre deux ;

-vingt mètres sur vingt mètres sur les trois contre trois ;

-quarante mètres sur vingt mètres pour les quatre contre quatre (avec ou sans gardien), avec possibilité d'élargissement à trente mètres pour des jeunes de quinze à dix huit ans

-environ 70 mètres sur 50 mètres, soit un demi-terrain de football à onze, pour le football à sept.

4.5 GERER LES MAUVAISES CONDUITES :

Les enfants se conduisent parfois mal, c'est naturel. Pour l'entraîneur il y a deux manières de répondre à de tel comportement : l'indifférence ou la punition

❖ L'indifférence :

○ L'acte d'ignorer une mauvaise conduite –ne pas la récompenser ni la punir - est appelé indifférence. Cette approche peut-être efficace dans certaines circonstances. dans certaines situations punir les mauvais comportements des jeunes joueurs ne fait que les encourager plus loin dans cette voie du fait de l'intérêt qu'ils suscitent. Ignorer les mauvaises conduites apprend aux jeunes que cela ne retient pas du tout l'attention de l'entraîneur.

○ Parfois, cependant, celui-ci ne peut pas attendre que ces comportements s'arrêtent d'eux-mêmes. Quand les joueurs se mettent en danger ou menacent d'autres joueurs ou perturbent les activités des autres, l'entraîneur se doit de réagir immédiatement en disant au jeune que son comportement doit cesser et qu'une punition tombera s'il n'obéit pas. Si l'enfant continue de mal se conduire après les avertissements du coach, celui-ci doit appliquer une sanction.

○ L'indifférence ne donne pas non plus de résultat quand le mauvais comportement du joueur est sa propre récompense. Elle est surtout efficace dans les situations où les joueurs cherchent à être remarquer en se conduisant mal, en faisant les idiots ou en se donnant un spectacle. En règle générale si l'entraîneur est patient le fait que les joueurs ne réussissent pas à capter l'attention de celui-ci les fera cesser leurs bêtises. Cependant, ce dernier devra rester vigilant afin que les comportements positifs ne cessent en même temps. Quand les jeunes font quelque chose de bien, ils s'attendent à être soutenus. ne pas les féliciter risque de les pousser à abandonner leurs bonnes conduites.

❖ La punition :

Certains éducateurs affirment que les jeunes ne devraient jamais être punis mais uniquement soutenus dans leurs comportements positifs. Ils prétendent que la discipline est inutile, qu'elle engendre de l'hostilité et qu'elle mène parfois à des comportements d'évitement qui peuvent

être bien plus néfastes que le comportement problématique initial. Il est vrai que la discipline et punitions ne marchent pas toujours et qu'elles peuvent être source de problèmes lorsqu'utilisées inefficacement. Cependant, quand elles sont utilisées de manière appropriée, elles ont pour résultat d'éliminer les comportements indésirables. L'entraîneur doit utiliser efficacement la punition car il est impossible de guider les jeunes uniquement avec un soutien positif et l'indifférence. La punition fait partie intégrante de l'approche positive lorsque ces directives sont suivies :

- Discipliner les joueurs pour corriger leurs erreurs afin de les aider à s'améliorer maintenant et à l'avenir. Ne pas punir en guise de représailles ou pour mieux se sentir pour le coach.
- Imposer la discipline d'une manière pragmatique quand les joueurs ne respectent pas les règles ou quand leur comportement est inapproprié. Crier et gronder les enfants ne fait que monter une attitude revancharde.
- Une fois qu'une règle est posée, s'assurer que les joueurs qui violent cette règle subissent les conséquences désagréables de leur mauvais comportement. Avertir les joueurs une fois avant de punir, mais ne pas se contenter de menacer de punition –agir.
- Etre cohérent dans l'application des punitions
- Ne pas choisir une punition qui pourrait mettre le coach en mauvaise posture. Si ce dernier ne trouve pas de punition appropriée tout de suite, il doit dire au joueur qu'il lui parlera plus tard une fois qu'il aura pris sa décision. Il envisager d'impliquer le joueur dans le choix de la punition.
- Une fois que la punition est levée, ne pas faire sentir au joueur qu'on est déçu. Lui faire toujours sentir qu'il est membre de valeur au sein l'équipe.
- L'entraîneur doit s'assurer que ce qu'il pense être une punition n'est pas perçu par le joueur come étant une conséquence positive. Par exemple, éloigner le joueur pendant une activité ou une partie de l'entraînement peut être justement ce qu'il cherchait à obtenir.
- Ne jamais punir les joueurs pour erreurs commise pendant le jeu.
- Ne jamais utiliser de punitions physiques (faire des tours de terrain ou pompes). Ce type de punition ne fait que dégouter les jeunes de toute activité physique, alors que nous voulons qu'ils apprécient le sport tout au long de leur vie.
- Punir avec parcimonie. Des critiques et des punitions trop fréquentes ne feront qu'éloigner les joueurs et les pousser à s'intéresser à autre chose qu'au football.

Chapitre V : Présentation des données

5.1 Les méthodes d'entraînement utilisées dans les écoles de football de la ville de Dakar

Après avoir mené des études sur les écoles de football de la ville de Dakar, par le biais de cet échantillon que nous avons choisie, composé des six structures à savoir l'école de football Modou Mbaye, l'école de football JAON, l'école de football Talam GUEYE, l'école de football HIBISCUS, l'école de football Top 11 et enfin l'école de football Challenge Foot, nous allons essayer d'exposer les résultats que nous avons obtenus dans cette partie.

L'observation des différentes séances d'entraînement et les entretiens menés auprès des différents responsables des écoles de football de la ville de Dakar nous ont permis d'avoir des informations sur les méthodes d'entraînement utilisées par ces derniers.

Sur le plan technique, nous avons pu constater que la majorité de ces structures utilisait le plus souvent l'approche traditionnelle de l'entraînement du jeune footballeur ; c'est-à-dire celle consistant à enseigner en premier les techniques de bases du football puis les tactiques de jeu. Nous avons pu remarquer aussi que ces techniques étaient enseignées pour la plupart en dehors du contexte du jeu. C'est-à-dire par exemple lors des séances d'apprentissage des techniques de base de tirs au but nous avons souvent constaté que la majorité des structures proposait par exemple, les exercices en rang d'oignons avec le traditionnel une-deux sur l'entraîneur suivi du tir. Aussi, dans l'apprentissage des techniques de base nous avons remarqué que le travail des (...) et des contrôles étaient privilégié au détriment de la frappe de balle et du jeu de tête qui sont deux facteurs essentiels du jeu moderne.

Nous avons pu constater aussi une fréquence d'exercices technique statiques c'est-à-dire ceux qui ne donnent pas l'opportunité aux joueurs une liberté de mouvement. En outre, nous avons pu noter une absence dans le travail technique d'exercices d'apprentissage des centres en mouvement et des techniques défensives individuelles. Et enfin, un dernier constat est une négligence dans l'apprentissage des techniques de bases du football de l'enseignement de la rentrée de touche et de l'utilisation des deux pieds.

Sur le plan tactique les premières impressions que nous avons notées, après les différentes observations et entretiens, sont une rareté voir une absence de travail tactique dans la majorité des structures de jeune de la ville de Dakar et une fréquence de situations de jeu inappropriées

lors de ces rares apprentissages tactiques. En effet, nous avons pu remarquer une négligence du travail tactique, illustré par un manque de fréquence des situations de jeu permettant de construire des connaissances tactiques dans les différentes séances que nous avons observé. C'est à dire que nous avons vu que rarement des séances mettant l'accent sur les notions d'appui-soutien-appel, de démarquages variés et complémentaires, de jeu en mouvement, de formation en triangle concernant les tactiques offensives et des notions de marquage, surveillance, recul, couverture, pressing, harcèlement et remplacement concernant les tactiques défensives. Pour terminer, nous avons peu vu lors des séances tactiques des apprentissages de types stratégiques. C'est à dire l'enseignement des stratégies sur coup de pied arrêtés (corner à deux, touche, coup-direct ou indirect...). Sur le plan physique le premier contact est que la majorité des écoles de football de la ville de Dakar privilégie le travail physique sans ballon pour les jeunes. Nous avons noté une fréquence de courses sans ballon. La seconde remarque est l'absence d'évaluation des capacités physiques des jeunes avant le début du travail de formation athlétique. Autres constats dans le travail physique; nous avons pu noter une présence de travail de résistance (déconseillé pour les jeunes), une rareté du travail de vitesse (idéal à cet âge) et une absence de travail de musculation. Enfin, un déséquilibre entre les phases d'effort et de récupération a été souvent noté dans ces séances physiques.

Sur le plan mental, une absence de préparation mentale lors des séances a été notée. Par mental nous entendons toutes les qualités morales dont un joueur a besoin: la volonté, le gout de l'effort ,la combativité, l'agressivité, le sérieux, le désir de s'améliorer, le fair-play, en somme tout ce qu'il faut pour être un futur bon compétiteur. Concrètement, l'absence de compétition dans les jeux et exercices proposés a été constatée. Absence aussi d'un environnement de jeu sûr psychologiquement due à la propension des coachs à toujours crier sur les jeunes lors des séances. La fréquence de consignes et directives millimétrées a aussi été remarqué d'où le manque de confiance de certains jeunes, donc une répétition des mêmes erreurs et un manque de prise de responsabilité.

Enfin, sur le plan pédagogique nous avons pu faire plusieurs constats lors des entretiens et observations que nous avons pu effectuer au niveau de certaines écoles de football de la ville de Dakar. Parmi ceux-ci nous pouvons déjà noter le discours inadapté que les éducateurs tiennent souvent aux jeunes en utilisant une terminologie souvent incompréhensible pour ces derniers. Une autre remarque est que lors des séances nous avons pu constater une absence

totale de l'enseignement des règles du football. Aussi, nous pouvons noter le caractère souvent négatif des messages verbaux par les entraîneurs aux jeunes joueurs et une incohérence entre l'attitude des éducateurs et les messages verbaux envoyés aux joueurs (sur les retards par exemples). Dans le travail technico-tactique nous avons pu noter une inadaptabilité des dimensions de terrain utilisées lors des situations à effectifs réduits (quatre contre quatre sur une surface de 10 mètres sur 10 mètres). Des démonstrations et explications qui sont souvent longues. Concernant la sécurité des jeunes; on a pu remarquer une trousse de premier secours lors des séances d'entraînement et des espaces de jeu souvent dangereux pour la pratique du football.

3-2/LES CONNAISSANCES SUR LESQUELLES SONT FONDEES CES METHODES:

A l'issue des entretiens que nous avons menés auprès des différents éducateurs des écoles de football nous avons pu constater que la majorité d'entre eux n'avait subi qu'au maximum une formation d'initiation organisée par le district de Dakar.

Certains d'entre eux n'ont subi aucune formation ayant trait à l'encadrement des jeunes footballeurs. Parmi ceux-ci on trouve souvent d'anciens joueurs de « navetane » (championnat national populaire), d'anciens joueurs du championnat local ou encore, de simples passionnés de football n'ayant jamais pratiqué la discipline au haut niveau. Ceci dit, la première source de connaissances. Pour la plupart de ces éducateurs, demeure la source informelle c'est-à-dire leur propre expérience d'anciens pratiquants ou de passionnés. Autres sources sur lesquelles les connaissances des éducateurs sont issues restent les médias sportifs (onze national, France football). D'autres par contre qui ne sont pas instruits ou qui n'ont pas la possibilité d'avoir accès à l'informatique ne possèdent pas de sources fiables d'informations, donc ont tendance à l'improvisation.

5.2 Philosophies de jeu et perceptions sur les qualités qu'un bon joueur devrait avoir selon les entraîneurs

Les entretiens et les observations que nous avons menés nous ont permis de remarquer que la plupart des éducateurs de jeunes de Dakar avait des philosophies de jeu étant pour la majorité basées sur un jeu physique avec une alternance jeu court-jeu long, priorité donnée au jeu long. Aussi, selon ces derniers, le bon joueur devrait être un joueur bon physiquement c'est-à-dire ayant la capacité de se surpasser et de ne pas lâcher. Nous avons aussi constaté

que les joueurs agressifs plaisaient aux coaches. Dans le jeu, ceux-ci préconisaient souvent l'efficacité au profit de la beauté. Par exemple, il valait mieux selon eux sortir une balle de danger dans la défense par un dégagement que de prendre le risque de la sortir proprement par des passes courtes. En outre, les joueurs à la technique de dribbles très élevée, étaient étroitement surveillés ; obligation étaient pour eux de faire la passe au lieu de dribbler. Lors aussi, des tournois d'écoles de football organisées par le district de Dakar, nous avons pu remarquer que la majorité des éducateurs de jeunes étaient obnubilée par la recherche de résultat. En effet, le désir de gagner coûte que coûte les matches était leur objectif ; ce qui leur faisait négliger l'application des fondamentaux du jeu au profit du jeu «désordonné» mais efficace.

5.3 Perceptions des joueurs sur la qualité des entraînements qui leurs sont proposés

L'observation des attitudes des joueurs avant, pendant et après les séances d'entraînement et les différents entretiens menés auprès des jeunes (joueurs) nous ont révélé les informations selon lesquelles que la plupart de ces derniers avaient des perceptions mitigées sur la qualité des séances qui leurs étaient proposées. En effet, pour certains, leur attitude nonchalante et peu engagée dénotait du peu d'intérêt que les séances suscitaient. Tandis que pour d'autres, ils pensaient que celles-ci étaient dures. Aussi, les absences répétées de certains jeunes lors des séances physiques, qui disent préférer rentrer chez eux et jouer au football de rue montraient les perceptions négatives que ces derniers avaient pour celles-ci. Enfin, la fréquence des retards constatée nous informe sur l'état d'esprit des jeunes lorsqu'ils viennent aux entraînements. C'est-à-dire que ceux-ci ne sont pas souvent pressés d'arriver aux séances parce que l'échauffement par des tours de terrain étant très ennuyeux selon eux.

Après avoir présenté les données que nous avons pu recueillir de notre étude, nous allons maintenant essayer d'analyser et de discuter ces dernières en nous appuyant sur des exemples concrets et sur des sources objectives. En même temps nous tenterons d'esquisser des conclusions et recommandations trouvées à l'issue de l'étude.

Chapitre VI : Analyse, discussion des données recueillies

6.1 Facteurs explicatifs des décalages observés :

Nous avons pu observer que les méthodes d'entraînement utilisées dans les écoles de football de Dakar ne correspondent pas aux méthodes d'entraînement standard. En effet, ceci est dû à plusieurs facteurs dont nous allons essayer d'exposer quelques uns dans cette partie.

Sur le plan technique, si la majorité des éducateurs de ces écoles de football utilisent pour la plupart l'approche traditionnelle, c'est-à-dire celle consistant à enseigner en premier les techniques de bases du football puis les tactiques de jeu, au profit de l'approche par le jeu plus bénéfique pour les jeunes, c'est parce que d'abord certains d'entre eux ignorent cette nouvelle approche. Un éducateur nous a dit : « je n'ai jamais entendu parler de cette méthode (approche par le jeu) » ensuite, lors des formations subies (pour la plupart la formation d'initiateur) l'accent est souvent mis sur l'ancienne méthode et en plus une réadaptation des programmes de formation par rapport aux réalités d'aujourd'hui est souvent négligée. Ce qui fait que même les éducateurs qui ont subi une formation d'initiateur sont souvent toujours ancrés à l'approche traditionnelle. Enfin, pour ceux qui n'ont subi aucune formation d'encadrement des jeunes footballeurs, il est normal pour eux qu'ils utilisent l'approche traditionnelle parce que c'est à cette méthode qu'ils ont été formés eux même en tant que joueurs. Donc utilisant leur expérience comme source de connaissances, ils pensent que cette approche est la meilleure. Selon un parmi-eux « je forme les gosses comme j'ai été formé. De toutes façons avec moi cette méthode a été très bénéfique pourquoi pas avec eux (les joueurs) ». Toujours sur le plan technique, si le travail du jeu de tête et de la frappe de balle qui sont deux facteurs du football moderne ont été négligés au profit de l'apprentissage des amortis et des contrôles, c'est parce que avec les terrains vagues où s'entraîne la majorité des écoles de football, ce travail fait souvent perdre beaucoup de ballons aux structures. En effet, avec le manque de filet de protection derrière les buts, les balles ont souvent tendance à se retrouver loin derrière le terrain d'entraînement, pour finalement s'égarer lors des séances de frappe au but « je perd au minimum un ballon », ce qui ne l'encourage pas à en programmer d'autres. La négligence du travail des centres en mouvement, des techniques défensives individuelles, du jeu de touche et de l'utilisation des deux pieds lors des exercices techniques dues en grande partie à la conception que les entraîneurs ont du football et à leur culture footballistique limitée. Car, si ceux-ci prennent souvent le temps d'analyser les problèmes du

footballeur sénégalais, ils se rendront compte qu'il est plus qu'urgent de travailler ces techniques dès le bas âge.

Sur le plan tactique, les décalages notés c'est-à-dire la rareté des séances tactiques mettant l'accent sur les notions d'appui-soutien-appel, de démarquages variés et complémentaire de jeu en mouvement de formation en triangle, de surveillance, de recul, de couverture et la fréquence de situation de jeux inappropriés sont dû au manque de connaissances tactiques des éducateurs. En plus outre le nombre de joueurs pléthoriques ne permet pas souvent de mettre en places des séances de tactiques efficaces. Enfin, le manque de matériel didactique est avancé par les entraîneurs des écoles de football de Dakar comme étant un frein sur le plan de la formation tactique des jeunes footballeurs de la ville.

Sur le plan physique, la majorité des anomalies notées dans les séances de physiques est souvent due au déficit de connaissances des différentes notions du travail physique de la part des éducateurs des écoles de football de Dakar. En effet si la plupart des ceux-ci privilégie le travail physique sans ballon c'est parce qu'ils ignorent la nécessité d'utilisés des ballons dans les séances physiques de jeunes footballeurs. par contres si les exercices de musculation sont absent des séances physiques, ceci est dû a deux facteurs.

D'abord, la plupart des éducateurs pensent que la musculation ne doit être débutée qu'à l'âge d'adulte :

« J'ai toujours pensé qu'il était trop tôt de faire faire la musculation à des jeunes footballeurs parce que j'entends toujours dire que cela freine leur croissance » Dixit, un éducateur.

Ensuite, le manque de matériel didactique (Plots, cônes, haies, barres cerceaux...) dû au manque de moyens de la plupart de ses structures constitue un frein au niveau financier des programmes des séances de musculation pour les jeunes.

Sur le plan mental, les formes d'entraînement utilisées par les éducateurs ne favorisent guère le développement de la force de caractère des jeunes joueurs. En effet, l'absence de compétitions dans les exercices proposés aux entraînements constitue un frein dans la formation mentale des jeunes.

Aussi, le fait que la majorité des entraîneurs des jeunes n'aient aucune notion de la psychologie de l'enfant et des différents stades de développement de celle-ci, contribue aux

difficultés rencontrées par ces derniers dans la formation mentale de leurs joueurs. Un éducateur raconte :

« Même si lors de la formation d'initiateur que j'ai subi il y avait un module lié à la psychologie de l'enfant, les cours n'étaient pas assez pragmatique, donc j'étais perturbé par la complexité des termes utilisés, ce qui a fait que je n'étais pas assez intéressé par ceux-ci ».

Sur le plan pédagogique les décalages observés dans les méthodes d'entraînements sont plus importantes. D'autant plus que la qualité d'une séance d'entraînement dépend en grande partie de la maîtrise des notions pédagogiques de la part l'entraîneur.

Le premier facteur explicatif des tares observées dans ce domaine est le manque de moyens. En effet, des anomalies de boîte de pharmacie et la dangerosité des espaces de jeu utilisés sont souvent dues aux manques de moyens financiers. Un propriétaire d'école de football se désole :

« si nous possédions des moyens les gosses ne joueront pas sur des terrains aussi dangereux, d'abord ce n'est pas pour leur sécurité, ensuite ils progresseraient plus vite techniquement s'ils avaient un aire de jeu gazonnés ».

Le second facteur est le manque de connaissance pédagogique dû à une absence de formation spécifique et la rareté des stages de recyclage pour ceux qui en ont. Un éducateur raconte :

« Depuis que j'ai subi la formation d'initiateur il ya cinq ans, je n'ai jamais entendu parler de stage de recyclage ».

Autre facteur lié aux recyclages notés sur le plan pédagogique est l'entêtement des éducateurs à vouloir appliquer coute que coute des théories du football occidental à des jeunes. Ce qui pose des problèmes d'adaptabilité, car les réalités ne sont les mêmes.

Concernant les connaissances sur lesquelles les entraîneurs des jeunes fondent leur méthode d'entraînement le principal problème est que si les éducateurs ne sont pas souvent formés c'est parce que les frais de formations sont souvent chers pour certains et les pièces à fournir souvent difficiles à trouver pour d'autres en outre, la formation exclusivement dispensé en langue française constitue un handicap pour les éducateurs analphabètes.

Sur l'aspect de la philosophie de jeu des différents coachs et de la perception qu'ils ont d'un joueur de qualité nous pouvons dire qu'il est lié en grande partie à l'expérience et à la culture footballistique de ceux-ci. En effet, un entraîneur d'une école de football nous disait :

« La philosophie de jeu que je m'impose à mes jeunes est celle que j'ai hérité de mes anciens coaches lorsque j'étais moi-même footballeur. »

Là ou un autre affirmait :

« Pour moi le bon joueur est celui qui a les qualités que celles de mon idole lorsque j'étais un joueur ».

En outre, la volonté de toujours gagner les matches oblige les éducateurs à inculquer aux joueurs des philosophies de jeu qui ne sont pas en phase avec le stade d'apprentissage ou se trouve ces derniers.

En effet la perception souvent négative que les joueurs eux-mêmes ont des séances qui leur sont proposés peut s'appliquer par l'environnement de jeu que créent les éducateurs. Un jeune raconte :

« Les séances ne sont pas agréables parce que le coach nous crie souvent dessus en plus on ne fait que courir tout le temps or ce que nous voulons c'est de jouer au ballon. »

6.2 Les recommandations issues de la recherche

Après avoir analysé et discuté les données que nous avons pu recueillir de l'étude menée nous allons maintenant présenter les conclusions et les recommandations en nous appuyant sur les auteurs lus et notre expérience personnelles.

Sur le plan technique, le premier conseil que nous donnerons aux éducateurs des écoles de football de la ville de Dakar pour une bonne qualité de leur séance d'entraînement, c'est utiliser l'approche ludique c'est-à-dire l'approche par le jeu pour enseigner aux jeunes les techniques de base du football. Non seulement, cette méthode « *aide les enfants à découvrir ce qu'il faut faire dans le jeu sans l'entraîneur ait à leur dire seulement en les laissant en faire l'expérience.* » selon Alexandre DELLAL, Marion Derand et Pierre Barieu (2009). En plus « *Confronté au problème du jeu, le joueur apprend la logique des rapports d'opposition et d'association (fondamentaux tactiques). Par d'intégration des autres composantes, la situation d'entraînement devient multi dimensionnelle.* » Mombaerts (1996) une autre recommandation, est de ne pas négliger le travail de la frappe de balle et du jeu de tête qui sont deux facteurs essentiels du football moderne. « *Le tir au but est considéré par Kovacs (entraîneur de l'AJAX Amsterdam (1971- 1973) comme un exercice fondamentalement important...* » Selon Palfai (1989). Aussi, travailler toutes les techniques de bases avec les deux pieds est essentiel dans la formation du jeune footballeur, « *le joueur unijambiste est très handicapé dans certaines situations de jeu* » selon Tournier (1999). En outre, pour une formation de qualité des jeunes footballeurs de la ville de Dakar, les éducateurs doivent veiller à la limitation des effectifs des joueurs parce que « *il est impossible de faire un travail de qualité avec un effectif de joueur pléthorique pour un entraîneur* » selon Marc CHERVAZ, entraîneur des moins de 15 ans du Soweto de Genève (Suisse). Enfin, le district de Dakar via la ligue de Dakar et la Fédération Sénégalaise de Football doit réactualiser et réadapter les programmes de formation d'initiateur par rapport à l'éducation du football et les réalités du terrain.

Sur le plan tactique, les conclusions et recommandations que nous pouvons tirer de l'étude sont :

- Les entraîneurs doivent augmenter le nombre de séances tactiques pour les jeunes.
- Utiliser des situations problèmes adaptés à l'âge et aux habilités techniques des joueurs.
- Utiliser plus de séances tactiques axées sur le jeu en débordement et les contres en mouvement (points faibles du joueur Sénégalais)

- Faire connaître aux jeunes les principes de jeu du Football à l'aide de situation de jeu adapté car « *la tactique s'appuie sur des principes de base du jeu collectif, appelés principes de jeu, qui régissent toutes les actions offensives ou défensives, individuelles ou collectives* » selon Tournier (1999).

Enfin, « *les exercices technico-tactiques appelés aussi exercices tactiques réalisent la liaison entre la technique et la tactique. Ils font intervenir un nombre de joueur suffisant pour un bon déroulement de l'action et le développement du son tactique. Tous ces exercices doivent être tirés du jeu et recréer des situations réelles ou l'opposition est toujours présente de même que le hors jeu. Ils doivent poser des problèmes aux joueurs de façon à le faire réfléchir et développer son sens du jeu qui va s'enrichir grâce aux répétitions, aux corrections et conseils de l'éducateur. L'apport de ce dernier est capital dans l'éducation tactique des joueurs.*

Sa connaissance du jeu, son vécu, sa pédagogie sont des éléments importants pour guider le joueur à rechercher la meilleur manière d'utiliser ses moyens techniques en fonction de l'action de jeu qui se présente à lui et dans le souci de la rendre la plus efficace possible » selon Tournier (1999).

Sur le plan physique, des changements considérables ont eu lieu en Football ce dernier quart de siècle, le rythme de jeu s'est accéléré, les joueurs sont beaucoup plus mobiles et la quantité de course à un rythme élevé a augmenté avec elle le nombre de duel au cours des matches. Donc la nécessité de préparer les jeunes joueurs à ces exigences du football moderne est une réalité. Pour ce faire, les éducateurs des écoles de football de Dakar doivent d'abord subir des formations pour pouvoir présenter des séances préparées sur des bases scientifiques.

En effet aujourd'hui l'entraînement physique du football repose sur des procédés de développement régit par les fondements physiologiques que le formateur doit parfaitement maîtriser. Aussi, tous les joueurs présentent des profils différents aussi basés sur le plan physique que sur les autres. Il est impératif si l'on veut faire du bon travail d'effectuer une formation individualisée et de procéder par objectifs selon Tournier (1999).en outre, la nécessité de réaliser des tests physiques à chaque début de saison pour tous les joueurs engagés dans les structures est primordiale.

Du coté de la fédération de football par l'intermédiaire de la ligue et du district de Dakar, une importance doit être spécialement donnée à l'enseignement de la préparation athlétique des joueurs dans tous les stages de formation d'éducateurs de football. C'est-à partir de là que ceux-ci pourront travailler sur des bases plus scientifiques, en découvrant tous les processus énergétiques relatifs au développement des différents qualités physiques. En outre

recommandation pour une meilleure qualité des séances physiques au niveau des écoles de football de Dakar est pour les éducateurs de ces structures, de programmer plus de séances de vitesse et de musculation. Car seulement la musculation est facteur très important dans le travail physique du footballeur moderne et que le joueur sénégalais est très faible côté musculature en plus la vitesse est actuellement fondamentale dans le football et souvent l'âge jeune est celle propice au développement (même si elle est mineure) de cette qualité physique. Il est aussi important pour les éducateurs de doser les temps d'effort et de récupération lors des exercices physiques et d'utiliser la récupération active car elle produit moins d'acide lactique.

Sur le plan mental, l'amélioration des connaissances de l'éducation sur les stades de développement de la psychologie de l'enfant est important pour la mise en place d'une préparation mentale de qualité. Aussi, la mise en place de formes d'entraînements appropriées au développement du mental des jeunes footballeurs constitue un élément essentiel dans la qualité des méthodes d'entraînement utilisé par les éducateurs de Dakar.

« voici un exemple de ce que nous pouvons envisager pour remédier à certaines faiblesses mentales dans le jeu : former deux équipes à partir du groupe de base, compétition entre ces deux équipes dans tous les exercices proposés (vitesse, tir, reprise de volée, jeu etc...) un classement journalier est tenu à jour et affiché dès qu'une équipe se trouve trop distancée, il faut reformer d'autres équipes. Laisser les joueurs s'organiser eux même avant d'aborder les jeux. L'entraîneur se contente d'observer dans une position de retrait. Les joueurs blessés, dans la mesure du possible sont présents et participé en arbitrant ou en prenant des notes utiles pour les commentaires à venir » Tournier (1999).

Sur le plan de la pédagogie, la première solution pour un entraînement de qualité dans les écoles de Football de la ville de Dakar est la recherche des moyens financiers et matériels. En effet, sans ces moyens de structure ne seront pas en mesure de proposer aux jeunes Footballeurs de la ville les séances répondant à toutes les normes pédagogiques. Par exemple l'absence de trousse de premier secours, le manque de matériel didactique, l'impraticabilité des terrains d'entraînement, toutes ces situations ne favorisent pas l'établissement d'un planning d'entraînement respectant les fondamentaux pédagogiques. Or si les moyens étaient disponibles pour les écoles de Football, les éducateurs auraient l'opportunité de tenir des séances respectant toutes les normes pédagogiques. Un éducateur nous affirmait : « comment peut-on tenir une séance d'entraînement normal sur un terrain pareil (terrain caillouteux) non seulement les gosses ne sont pas en sécurité ici en plus ils ne peuvent pas améliorer leur technique individuel avec ces types d'espaces de jeu ». Autre solution est de former les

éducateurs de ces jeux dans le but de les faire acquérir des connaissances sur des notions pédagogiques qui sont des facteurs très importants pour une séance d'entraînement de qualité. Par exemple si un entraîneur ne sait pas quelles dimensions utilisées pour un quatre entre quatre ou s'il ne sait pas que 45 à 65% du poids d'un enfant est constitué d'eau et que le jeune joueur doit être boire en séance toutes les 20 minutes ou encore qu'il est déconseillé de faire faire à des enfants un travail de résistance dans l'entraînement physique, comment celui-ci pourra-t-il présenter une séance d'entraînement de qualité. Donc, il est indispensable de faire subir aux éducateurs une formation adéquate afin qu'il puisse tenir des séances de qualité respectant les normes pédagogiques. Des stages de recyclage annuels pour ceux qui sont déjà subis ces formations sont aussi nécessaires pour une révision et une réactualisation des connaissances acquises. Et, ceci est du ressort de la Fédération Sénégalaise de Football via ses démembrements comme la ligue et le district de Dakar. Enfin, un autre aspect et non moins important, est l'entêtement des éducateurs à vouloir coûte que coûte appliquer des théories du Football occidental à leurs jeunes. En effet, au lieu de toujours chercher à vouloir former les jeunes à l'Européenne en utilisant des séances inappropriées aux réalités Africaines. Les éducateurs doivent au contraire essayer d'adapter des méthodes d'entraînement occidentales aux joueurs africains. Selon Pape Daouda SENE, entraîneur du 3^{ème} degré et directeur du COSED (Centre Olympique Sport Etude de Dakar) « *le Footballeur Africain naît souvent avec une technique intrinsèque qui se développe rapidement grâce aux Football de rue, donc les éducateurs du continent gagneraient plus de temps en utilisant le jeu comme principal moyen de perfectionnement de cette technique au lieu d'essayer d'imiter les occidentaux en utilisant exclusivement le travail spécifique qui ne se prête pas à la réalité Africaine (manque de moyen), même si celui-ci est indispensable pour le perfectionnement de certaines techniques de base* ».

Concernant les connaissances sur les quels les entraîneurs des écoles de Football de la ville de Dakar fondent leurs méthodes de travail, la principale recommandation est de multiplier les formations d'initiateurs de jeunes et de diminuer les frais d'inscription à ces derniers pour permettre à un plus grand nombre d'éducateur d'en bénéficier. Aussi, le district de Dakar doit mettre en place des formations dispensées en langue nationale pour les éducateurs analphabètes.

Selon l'aspect de la philosophie de jeu, des entraîneurs et de la perception qu'ils ont d'un joueur de qualité, la principale recommandation est pour ces derniers de dépassionner les matches de compétition et de privilégier le beau jeu par rapport aux résultats. Selon Tournier (1999) « *le championnisme sévit terriblement dans les compétitions des jeunes. Ce n'est*

certainement pas source de progrès » et, « l'action du formateur s'inscrit dans le long terme. Il ne travaille pas sur le groupe mais sur le joueur. Il a été choisi avant tout pour former des joueurs et non pas pour obtenir des titres avec son équipes ». Donc les éducateurs doivent savoir que les compétitions servent à aider les joueurs à développer leurs techniques et leurs personnalités et à s'amuser. Dellal, DERAND et Barieu (2009). En outre, les entraîneurs décollent de Football à Dakar, doivent appréhender d'évolution du Football et savoir que les qualités d'un bon joueur d'hier ne sont pas mêmes que celui d'aujourd'hui, il ne s'agit pas tout simplement d'avoir une qualité exceptionnelle de dribble pour être considéré comme tel. En effet, avec l'accélération du jeu, la technique de démonstration a laissé place à la technique du jeu en déviation plus efficace. Car, dans le jeu de haut niveau actuel, tout le monde s'accorde sur le fait qu'il ya de moins en moins de temps et d'espace pour jouer parce que la densité des joueurs augmente dans un bloc de plus en plus compact. Donc les coachs doivent avoir des philosophies de jeu et de perception conforme aux réalités du jeu actuel où la technique, la vitesse et l'intelligence tactique sont les principales qualités du bon Footballeur moderne. Enfin, pour que les jeunes joueurs aient une perception positive des séances qui leur sont proposés, les éducateurs devront tout faire pour créer un environnement de jeu agréable. «L'ambiance que crée l'entraîneur est vital à l'enseignement, les joueurs doivent considérer l'environnement Footballistique comme sûr physiquement et psychologiquement. L'ambiance doit être agréable pour tout le monde et l'enseignement doit s'adresser à tous les joueurs et pas seulement les joueurs d'élites. Une attitude ouverte sans porter de jugement encourage les joueurs à prendre des risques dont celui de continuer le Football. » (Dellal et al, 2009).

Conclusion générale

De temps à autre, on nous demande qui sont les personnes qui ont le plus d'influence dans notre vie, notre réponse reste la même nos parents et nos entraîneurs. Chacun d'eux a contribué à forger nos caractères et à nourrir notre éducation, notre passion pour le sport et notre ambition de devenir des êtres humains de qualité sous la tutelle de notre entraîneur, nous avons appris une foule de leçon humaine qui nous a bien servi à l'âge adulte. Donc, les éducateurs ont une chance extraordinaire d'apporter une contribution positive à la vie des jeunes qu'ils encadrent. Mais ceci, ne peut se faire qu'en respectant les normes souvent très complexes de la formation des enfants. Au Sénégal, plus particulièrement dans la ville de Dakar, nous avons constaté à l'issue de l'étude que nous avons menée auprès des écoles de Football que la plupart des éducateurs ne respectaient pas souvent ces normes. Nous avons pu trouver que ceci était dû généralement au manque de formation spécifique à l'encadrement des jeunes, au déficit de moyens financiers et matériels et à une absence réelle de politique de formation d'éducateurs de jeunes spécialisés de Football. Par conséquent, ceci va déteindre sur les méthodes d'entraînement utilisées par ces derniers. Une étude plus approfondie nous a permis de constater que celle-ci était de mauvaise qualité et qu'avec une plus grande organisation surtout au niveau des instances dirigeantes du Football (Fédération, ligue et district de Dakar) un pas important peut être franchi dans ce domaine. En perspective, nous pouvons envisager que d'ici peu grâce à une approche plus pédagogique et didactique, le Football des jeunes à Dakar sera le sort de l'éclosion d'un nouveau type de Footballeur Sénégalais.

Références bibliographiques

Alain AZHAR, *Le football*, Editions Solar Paris, 1992, 159 pages.

Alexandre DELLAL, Marion DERAND et Pierre BARRIEU, *Entraîner les jeunes footballeurs*, Editions de Boeck. Bruxelles, 2009, 192 pages.

Christian BOURREL et Maurizio SENO, *L'Entraîneur de football ; Préparation de l'équipe et Pédagogie active*, Editions Amphora Paris, 1991, 216 pages.

Daniel LETEURTRE, *Passeport, Football*, Passeport pour l'enseignement, collection dirigée par Hervé DELISLE, Editions Revue EPS, Paris, 2003, 143 pages.

Erick MOMBAERTS, *Entraînement et performance collective*, Editions Vigot Paris, 1996, 216 pages.

Gilles COMETTI, *Football et Musculation*, Editions Action, 1993, 214 pages.

Jean DUFOUR, *Le football, Technique, Tactique et Stratégie d'entraînement*, Editions Bormann, Paris, 1976, 111 pages.

Jean DUFOUR, *Football moderne, problèmes posés par le jeu, perspectives nouvelles*, Editions Bormann, Paris, 1979, 198 pages.

János PALFAI, *Méthodes d'entraînement moderne en football*, Editions Broodcoorens Michel Watermolenstraat 31, 1989, 319 pages.

Maxime TRAVERT, *Le football en situation*, Editions revue EPS, Paris, 2006, 188 pages.

Pierre TOURNIER et Jean Philippe RETHACKER, *La formation du footballeur, comment devenir joueur professionnel*, Editions Amphora, 1999, 206 pages.

Annexes

Guide d'entretien

I identification

Nom ; âge

Situation professionnelle

Formation et cursus

Ancienneté dans le domaine du football ou du sport

Expériences

II méthodes d'entraînements utilisées

Dimensions de terrain utilisées

Formes de travail

Tactique privilégiée

III connaissances sur les méthodes d'entraînement

Sources d'acquisitions des connaissances

Formation subies

Expériences en tant qu'entraîneur

Pédagogie

IV philosophie de jeu

Perception sur les qualités d'un bon joueur

Références sur football

Table des matières

Introduction	6
Première partie : Cadre théorique et méthodologique.....	7
Chapitre I : Cadre théorique	8
1.1 Problématique :.....	8
1.2 Hypothèses	10
1.3 Objectifs de la recherche	11
1.4 Définition des concepts et termes clés.....	11
1.5 Revue critique de la littérature	13
1.6 Pertinence du sujet.....	15
Chapitre II : Cadre méthodologique	16
2.1 Cadre de la recherche	16
2.2 Champ de la recherche	16
2.3 Techniques d'échantillonnage	16
2.4 Echantillon.....	16
2.5 Population mère.....	17
2.6 Population ciblée	17
2.7 Méthodes, techniques et outils de la recherche	18
2.8 Difficultés rencontrées.....	18
Chapitre III : Généralités sur le football.....	20
3.1 ORIGINES DU FOOTBALL.....	20
3.2 REGLES DE BASE ET EQUIPEMENT :	22
3.3 L'EQUIPEMENT DES JOUEURS :	22
3.4 Différentes manières d'entraînement en football	22
3.5 Les difficultés rencontrées par les jeunes footballeurs (débutants) dans la pratique.....	25
Deuxième partie : Présentation des données, Analyses, Discussion et Recommandations.....	27
Chapitre IV : Qu'est ce qu'une méthode d'entraînement de qualité pour un jeune footballeur? :....	28
4.1 Evolution	28
4.2 L'ENTRAINEMENT DE QUALITE CHEZ LE JEUNE FOOTBALLEUR :	30
4.3 L'Enseignement et le perfectionnement des techniques du football	35
4.4 Les dimensions de terrain utilisées dans les situations à effectif réduit	42
4.5 GERER LES MAUVAISES CONDUITES :	43
Chapitre V : Présentation des données	45
5.1 Les méthodes d'entraînement utilisées dans les écoles de football de la ville de Dakar.....	45

5.2 Philosophies de jeu et perceptions sur les qualités qu'un bon joueur devrait avoir selon les entraîneurs	47
5.3 Perceptions des joueurs sur la qualité des entraînements qui leurs sont proposés	48
Chapitre VI : Analyse, discussion des données recueillies	49
6.1 Facteurs explicatifs des décalages observés :	49
6.2 Les recommandations issues de la recherche	53
Conclusion générale	58
Références bibliographiques	59
Annexes	60