

FICHE PRATIQUE N° 1

Les premières séances

SOMMAIRE



- ▶ **Les 4 principaux objectifs**
- ▶ **Les moyens à mettre en oeuvre**
- ▶ **Les priorités pédagogiques**
- ▶ **Organisation des séances**
- ▶ **Séance-type / Séance d'évaluation**

LES 4 OBJECTIFS PRINCIPAUX



- ▶ **Repérer les motivations principales de vos pratiquants**
- ▶ **Favoriser la création de l'esprit de groupe**
- ▶ **Évaluer le niveau physique et technique de chacun**
- ▶ **Installer son style de managérat**

LES MOYENS A METTRE EN ŒUVRE



Les motivations

Les motivations de la pratique peuvent être totalement différentes selon les individus. Considérer que les pratiquants sont dans votre séance pour la même raison serait illusoire. Certains viennent pour retrouver un copain ou pour faire comme leur héros vus à la télévision, d'autres enfin sont plutôt poussés par les parents.

L'esprit de groupe

L'esprit de groupe se construit déjà dès ces premières séances. Les premiers contacts sont très importants car ils déterminent en grande partie vos relations futures avec le

groupe. Il est primordial que l'éducateur soit attentif à ses interventions dans ces premières séances. Pour les nouveaux arrivants, c'est le moment de l'intégration. Celle-ci doit se faire rapidement.

La mise en place des modes de fonctionnement

La mise en place de vos modes de fonctionnement se fait dans une certaine cohérence. D'une part, vous devez instaurer un climat de pratique adapté aux pratiquants, par exemple en développant pour un groupe compétition un climat de performance ; d'autre part, vos pratiquants doivent repérer si vous êtes plutôt sévère ou plutôt souple, si vous développez l'autonomie ou pas.

Les évaluations physiques et techniques

Lors des premières séances, il est important de procéder à un certain nombre d'évaluations des qualités physiques et techniques. Celles-ci peuvent revêtir différents aspects, observations ou tests paramétrés, mais seront indispensables à la mise en place d'objectifs de travail à rechercher au cours de l'entraînement.

LES PRIORITÉS PÉDAGOGIQUES



Les enfants	Les adolescents	Les adultes
-------------	-----------------	-------------

Les enfants (avant 12 ans)

Ces premières séances sont souvent une véritable découverte de l'activité. En effet, ce n'est pas toujours en connaissance de cause que l'enfant s'inscrit en club. Dans ce cas, il a été influencé par autrui (copains, parents, héros sportifs) et sa motivation est d'ordre extrinsèque. Il faut alors pour éviter une certaine désillusion du pratiquant proposer en priorité des exercices extrêmement ludiques. Le cas contraire entraînerait un pronostic de désinvestissement et d'abandon assez important. Pour le cas des enfants qui ont déjà été initiés à l'activité (l'an passé dans le club ou bien lors de découverte à l'école), l'approche sera différente. En effet, comme ils viennent pratiquer pour le plaisir de l'activité, poussés par une motivation intrinsèque, il est possible d'effectuer quelques exercices d'apprentissage qui les feront progresser et surtout qui répondront à leurs attentes de perfectionnement. L'éducateur sensible à ces différences de motivations devra trouver un équilibre entre les activités ludiques et les situations d'apprentissages.

Notre conseil : dans tous les cas, accorder du temps aux gestes caractéristiques de votre activité qui sont gratifiants. Par exemple, un jeune basketteur serait extrêmement déçu de ne pas avoir marqué un panier dans une séance.

Les adolescents (de 13 à 18 ans)

Ces premières séances sont pour l'adolescent(e) importantes. En effet, même si l'aspect ludique ne doit jamais disparaître totalement des séances, l'adolescent(e) attend de la pratique sportive une confrontation avec des adversaires. Il veut progresser et accepte plus facilement les exercices et les contraintes de travail dans le groupe. La notion d'équipe, de club devient importante pour lui. Il faut créer une entente collective. Pour cela, des exercices sous formes d'ateliers, où les pratiquants sont regroupés par groupe de 3 à 7, permettent un mélange au sein du groupe. De plus, cette procédure, où les adolescents sont en autonomie dans leur atelier, les valorise dans leur volonté d'être adulte (c'est à dire d'être responsable).

Notre conseil : attention aux différences de morphologie pour le même âge quand vous constituez les ateliers.

Les adultes

Ces première séances permettent de mettre en place les objectifs collectifs ainsi que ceux individuels. On notera une grande différence entre les objectifs des pratiquants orientés vers le loisir et les objectifs des pratiquants qui sont orientés vers la compétition. L'autonomie doit être mise en place (pour éviter cette relation maître-élève pénalisante quand l'éducateur est plus jeune ou moins expérimenté que certains pratiquants). Les adultes aiment à mesurer leur connaissances avec l'éducateur. Ce dernier devra donc, d'une part, dès les premières séances indiquer que la discussion est ouverte avec les pratiquants, et d'autre part, ne pas vouloir avoir raison à tout prix.

Notre conseil : Les premières séances de la vie d'un groupe sportif sont généralement plus agréables que les suivantes. En effet, tout le monde voulant que « ça marche », fait un effort et laisse de côté certaines revendications personnelles. Malheureusement cet état d'esprit ne dure pas. Ne partez donc pas sur des objectifs d'investissement des athlètes trop élevés ; ils ne seront pas forcément adaptés au reste de la saison.

ORGANISATION DES SÉANCES



Le contenu de cette première séance doit être orienté vers un travail convivial de manière à favoriser la communication entre tous et ainsi de permettre la formation d'un groupe.

Dans la mesure où vous ne possédez que peu d'informations sur les caractéristiques de chacun, les exercices que vous proposerez doivent rester très généraux, et surtout modulables individuellement. En effet, tout le monde doit être capable de participer à son niveau et éviter de se sentir exclus ni par manque de capacité... ni par ennui. De plus, le début de saison correspond toujours à une période de travail global, de manière à habituer ou à ré-habituer l'organisme à l'effort.

Enfin, dès la première séance, il est important d'organiser l'entraînement de manière cohérente. Ainsi, par le biais d'une structure stable, l'acquisition de bonnes habitudes d'entraînement sera facilitée.

SÉANCE-TYPE / SÉANCE D'ÉVALUATION



Concrètement, pour la première séance, nous vous proposons **4 grandes parties** :

Partie 1 Exercices d'échauffement	Partie 2 Exercices collectifs	Partie 3 Exercices d'habitation à l'effort	Partie 4 Exercices de récupération Retour au calme
	Séance d'évaluation (les parties 2 et 3 sont différentes)		

Partie 1 : Exercices d'échauffement

Son rôle est de préparer physiquement et psychologiquement l'organisme à la réalisation d'un effort physique.

Partie 2 : Exercices collectifs

Travail par ateliers en équipes restreintes, avec rotations des équipes.

De cette manière, on facilite la rencontre des membres d'une même équipe mais aussi des autres. Pour ce dernier point, il est important de former des équipes mixant au maximum les nouveaux adhérents et les anciens, ainsi que les filles et les garçons.

De plus, en utilisant des exercices bien ciblés (parcours de coordination, atelier de saut, de tir...) cette forme de travail permet d'évaluer aisément les capacités de chacun.

Lors de la première séance, la pratique d'un sport collectif permet de répondre à tous les objectifs énoncés dans la première partie, et notamment l'évaluation "diagnostique" de chaque individu et la création d'une ambiance de groupe.

Partie 3 : Exercices d'habitation à l'effort

Les premières séances entament logiquement le premier cycle d'entraînement. C'est une période pendant laquelle on va augmenter progressivement la charge de travail de l'organisme afin qu'il s'habitue à l'effort physique. A ce moment là, on sollicitera chaque grande partie du corps (membres supérieurs, membres inférieurs et tronc) par des exercices simples et plutôt orientés vers un travail d'endurance musculaire.

Cette phase de l'entraînement peut sans problème être réalisée lors du travail par ateliers, ce qui allège la charge de travail global. Le choix de faire cette partie supplémentaire dépend de la perception qu'a l'entraîneur des capacités de son groupe, et surtout de la durée et de l'intensité de ce qui a précédé.

Partie 4 : Exercices de récupération

Terminer la séance par quelques exercices basés sur des étirements dirigés et sur un contrôle de la respiration (l'expiration ayant un effet apaisant, avec diminution du rythme cardiaque). Ce retour au calme permet de sortir de la séance et d'engager les processus de récupération (réhydratation, reconstitution du stock de glycogène...). C'est également un moment privilégié pour parler, présenter le programme du premier cycle, de la saison, des caractéristiques du club, etc...

Certaines séances serviront à l'évaluation et les parties 2 et 3 seront remplacées par des tests physiques et / ou techniques.

L'évaluation physique se fait par isolement des qualités physiques : endurance (test de VO2 max à paliers progressifs type Leger et Cazorla), force (force maximale avec dynamomètres ou force explosive comme par exemple le test de détente verticale), souplesse (flexion du tronc,...), vitesse (course de 50 m pour la vitesse gestuelle ou encore test des frappes de plaques pour les membres supérieurs) et coordination (difficile à isoler, celle-ci s'évalue sous forme de parcours ou en association avec une autre qualité physique comme c'est le cas avec la force explosive dans le test du multibond). Elle utilise souvent des protocoles standardisés qui permettent de cerner très précisément les capacités d'un sportif. Une fiche leur sera prochainement dédiée afin d'en cerner les principes.

L'évaluation technique (et tactique) permet quant à elle d'évaluer le niveau de connaissances relatives à l'activité de l'individu (son expérience sportive) : notion de jeu collectif, maîtrise du ballon, etc... Elle fait principalement appel aux capacités d'observation de l'entraîneur, et peut se faire sous forme de parcours ou d'exercice isolé, ou encore à travers des phases de jeu voire de match.

Une fois qu'il aura évalué ses joueurs, l'entraîneur sera à même de définir des objectifs réalistes et d'établir une planification efficace de l'entraînement.