

COMMISSION REGIONALE TECHNIQUE

LA CONSTRUCTION DES EXERCICES

Les exercices ont pour objectif la mise en situation d'un ou plusieurs joueurs dans le but d'une adaptation supérieure. Ils répondent donc à un objectif opérationnel. Il apparaît nécessaire de trouver l'exercice le plus **adapté** à la formation du joueur. Ce dernier étant en perpétuelle **transformation**, l'exercice est toujours **l'adaptation** momentanée d'une situation à problème.

L'évolution de cette situation, pour aller vers sa résolution à plus ou moins long terme, nous amène à considérer que l'exercice n'a d'existence qu'à un moment donné et dans des conditions particulières.

LES DIFFERENTS PARAMETRES

Lors de la construction des exercices, il importe de prendre en compte différents paramètres :

Les joueurs :

Partir d'une analyse des différentes ressources qu'ils peuvent et doivent mobiliser :

- Physiques (quelle charge d'entraînement sont-ils capables de supporter ?) avec une attention particulière chez les jeunes – croissance, puberté...
- Techniques et tactiques (les objectifs des exercices doivent impérativement se fixer à partir de leur niveau).
- Psychiques (notamment en ce qui concerne les représentations des joueurs).
- Sociales (les différentes activités menées par les joueurs).
- Sans oublier la prise en considération de l'effectif et des différents profils de joueurs.

L'erreur de l'entraîneur est d'avoir comme base de savoir ce qu'il connaît (ou plus précisément ce qu'il croit connaître lui en tant qu'entraîneur), alors que la priorité des priorités est de savoir ce que savent faire les joueurs à un moment M.

D'où l'importance de l'évaluation des joueurs à l'entraînement, mais surtout en match.

Le milieu :

Les différentes conditions dans / sous lesquelles se déroulent les exercices :

- L'espace de jeu disponible (sa surface, sa qualité...).
- Le matériel spécifique (nombres de terrains, de ballons...) et complémentaires (bancs, caisses, cerceaux, haies...).
- Les horaires d'entraînement.
- Les conditions ambiantes (température, éclairage...).

Afin de rendre opérationnel l'objectif de l'exercice, l'entraîneur doit définir le niveau d'exigence et les consignes sur lesquelles il s'appuiera pour atteindre son objectif. Il doit être capable d'en contrôler le respect. La connaissance par le joueur de l'objectif fixé lors de l'exercice et **des critères de réussite**, permettra d'augmenter l'efficacité de l'action de l'entraîneur.

Un joueur ne peut rentrer dans une pratique d'entraînement que dans la mesure où il **a un projet en accord avec celui de l'entraîneur**. L'objectif de l'exercice doit s'intégrer dans ce projet plus large, ce qui permet au joueur de le **comprendre et de mieux s'investir**.

De plus, l'entraîneur fixera des objectifs légèrement supérieurs au niveau actuel du joueur pour le faire rentrer dans un processus d'apprentissage.

Ces deux éléments nous montrent la nécessité pour un joueur d'être évalué et d'avoir les moyens de **s'auto évaluer** à tout moment dans sa formation.

Un exercice doit avoir au minimum un taux de réussite de 50 %, pour tendre vers l'obtention d'un taux de 70 à 80 %. Si ces niveaux de performance ne sont pas atteints, il convient de modifier les conditions initiales de l'élaboration de l'exercice.

CONCLUSION

L'entraîneur ne peut pas se contenter de la simple mise en place d'un exercice où la forme (le fonctionnel) prend le pas sur le fond (le pourquoi de cet exercice).

Si la maîtrise des procédures d'entraînement et des techniques d'entraîneur est un « passage obligé », elle n'est pas une fin en soi et n'est qu'un moyen mis à la disposition de l'entraîneur pour atteindre ses objectifs.

Enfin une règle « d'or » en matière de mise en place de l'exercice :

La consigne doit être :

- **CLAIRE**
- **BREVE**
- **PRECISE**
- **COMPRISE par tous les joueurs**

Olivier BRIBES CTS BOURGOGNE FRANCHE-COMTE