



SYMPOSIUM ARS LAVAL

**QUAND LA TÊTE ET LES PIEDS SE RENCONTRENT:
L'APPRENTISSAGE SPORTIF DES ENFANTS DE 8 À 12 ANS**

**SYLVIE BELIVEAU
PHILIPPE GAJEVIC**



**PRÉ-ACADÉMIE
PRE-ACADEMY**

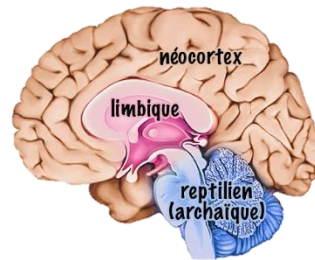
OBJECTIFS DE LA DEUXIÈME PARTIE



- OVERVIEW OF THE PRE-ACADEMY : STANDARDS AND LEARNING ENVIRONMENT
- LE CERVEAU : MÉTHODOLOGIE/PÉDAGOGIE
- MICRO-CYCLE ET EXERCICES PRATIQUES



PRÉ-ACADÉMIE
PRE-ACADEMY





PRÉ-ACADÉMIE
PRE-ACADEMY

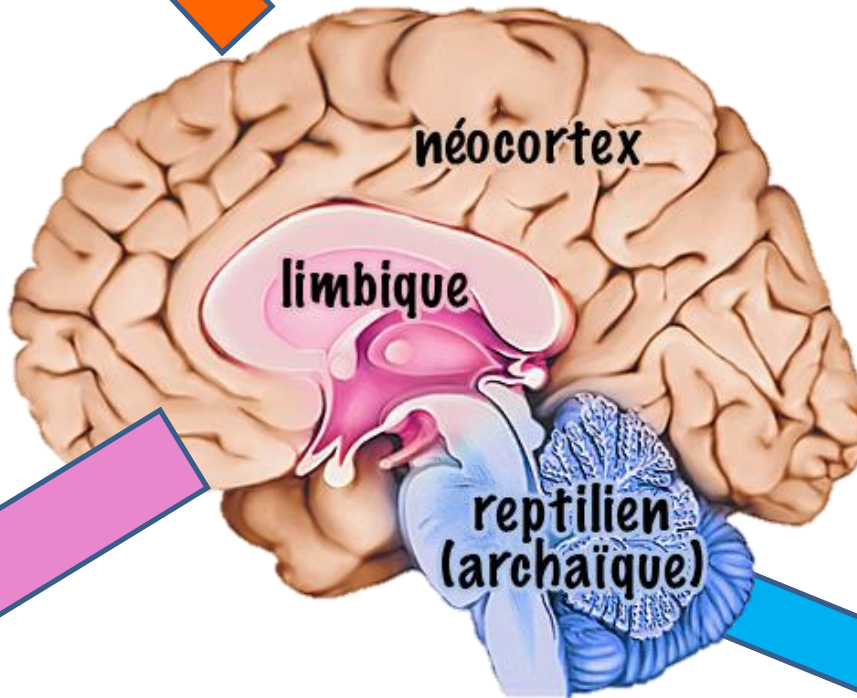
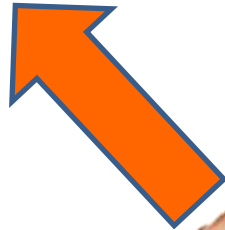
CRITÈRES DE BASE ET ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE

- ✓ SÉANCE AVEC RATIO DE 90% D'ACTION
- ✓ DÉVELOPPEMENT IMPORTANT DE LA TECHNIQUE AMBIDEXTRE : EVERY SESSION : EVERY TIME
- ✓ ALTERNANCE ENTRE FORME JOUÉE ET ANALYTIQUE
- ✓ JEUX, *PHASE OF PLAY*, *WAVE PLAY*, SÉQUENCE DE PASSES, JEUX TECHNIQUES
- ✓ DISCIPLINE
- ✓ TRANSMISSION DES VALEURS: ENTRAÎNEURS-MODÈLES EN TOUT TEMPS
- ✓ ÉQUILIBRE ENTRE CONTRÔLE ET LIBERTÉ
- ✓ PLAISIR, PASSION, INTENSITÉ



LE CERVEAU : METHODOLOGIE ET PÉDAGOGIE

Pensée
Adaptation
Créativité



néocortex

limbique

reptilien
(archaïque)

**Comportement =
Relation entre ces
trois parties du
cerveau**

Emotions
Expériences passées
Estime de soi

Instincts
Attitude de guerre
Autonomie

LE CERVEAU : MÉTHODOLOGIE ET PÉDAGOGIE

PEDAGOGIE
RÉPÉTITIVE



REFLÉXION QUASI-NULLE
HAUT VOLUME DE RÉPÉTITION
EMPHASE SUR LA TECHNIQUE



© Manchester City FC/Press Association Images

PÉDAGOGIE PAR
QUESTIONNEMENT



REFLÉXION ÉLEVÉE
RÉPÉTITION MOYENNE-ÉLEVÉE
EMPHASE TECNICO-TACTIQUE



Reuters

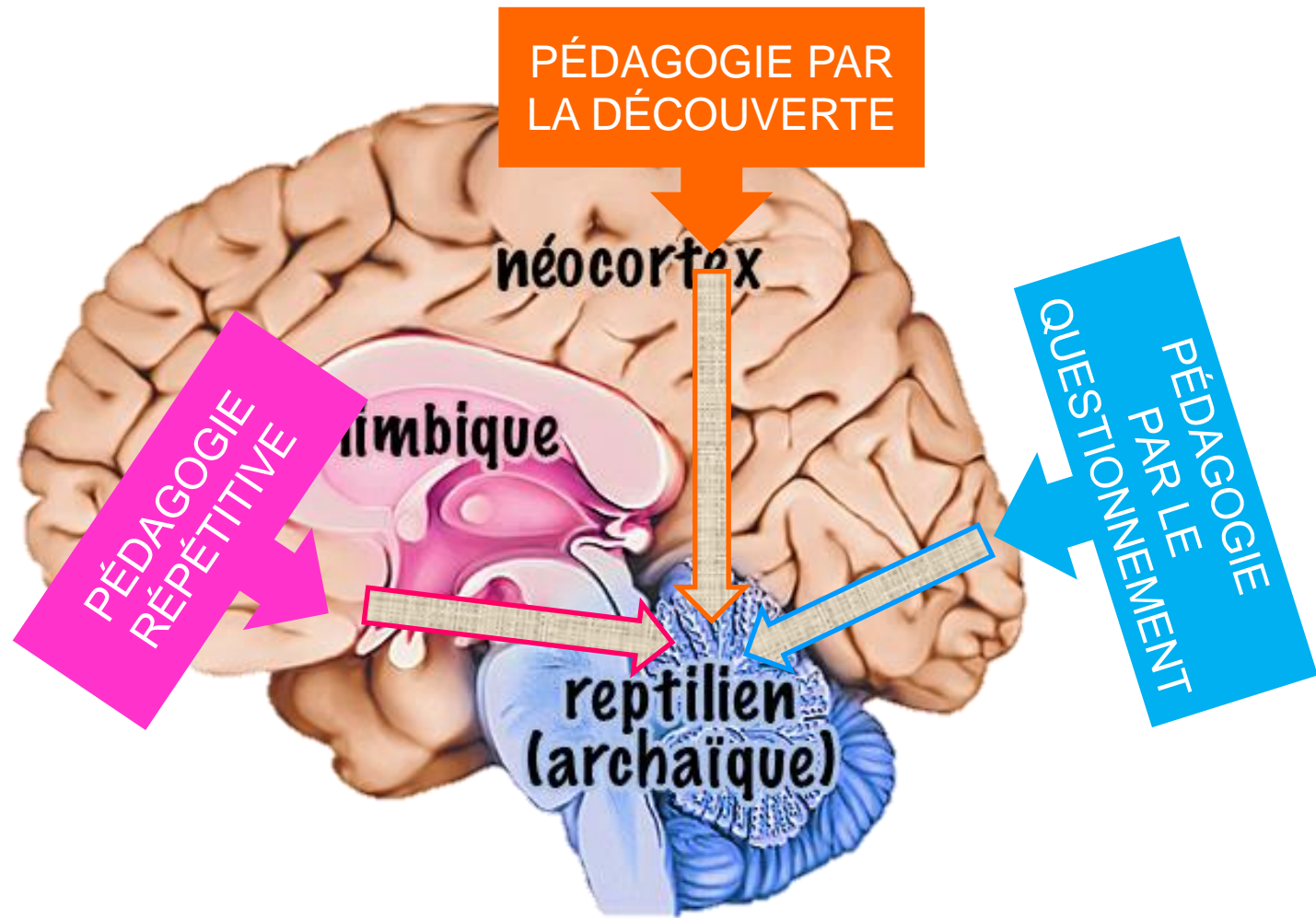
PEDAGOGIE
PAR LA
DÉCOUVERTE



REFLEXION ÉLEVÉE
RÉPÉTITION MOYENNE-ÉLEVÉE
EMPHASE TECHNICO-TACTIQUE



MÉTHODOLOGIE ET PÉDAGOGIE



L'OBJECTIF DE L'ENTRAÎNEUR EST DE FAIRE EN SORTE QU'À LONG TERME LES COMPORTEMENTS SPORTIFS DEVIENNENT AUTOMATIQUES ET INSTINCTIFS.

MICRO-CYCLE



PRÉ-ACADÉMIE
PRE-ACADEMY

Pré-Académie U9-10 - Micro-cycle

Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Echauffement	OFF	10-15' Échauffement Technique ambidextre sur le thème Fréquence élevée, ratio Coerver Avec objectifs, sans points Si thème défensif : Jongleries	OFF	10-15' Échauffement Technique ambidextre sur le thème Fréquence élevée, ratio Coerver Challenge avec points Si thème défensif : Jongleries	OFF	Échauf. Synchro. Technique indiv. Passe et bouge	Échauf. Synchro. Technique indiv. Passe et bouge	
Contenu d'entraînement		15-25' Exercice forme JOUÉE sur le thème Emphase sur la tactique du thème Prise de décision Q: POURQUOI		15-25' Exercice forme ANALYTIQUE Technico-Tactique du thème Q: COMMENT, POURQUOI		15-25' Exercice forme JOUÉE sur le thème Technico-Tactique du thème Q: POURQUOI, COMMENT	MATCH	MATCH
		15-25' Exercice forme ANALYTIQUE Emphase sur la technique du thème Q: COMMENT		10' MATCH LIBRE		10' MATCH LIBRE		
		PP (20')		Coordination/Vitesse		Coordination/Vitesse		
Volume		90'		90'		70'	70'	
Intensité	+++	+++	+++	+++				



EXERCICE PRATIQUE

ATTEINDRE LE RATIO DE 90% D'ACTION

LE RATIO D'ACTION : C'EST QUOI?

(TEMPS DE MOUVEMENT + TEMPS DE RÉCUPÉRATION NORMAL) / TEMPS TOTAL

LE RATIO D'ACTION EXCLUT QUOI?

ACCUEIL, EXPLICATIONS, INTERVENTIONS, TRANSITIONS

SI L'OBJECTIF POUR LE RATIO D'ACTION EST DE 90%, COMBIEN DE TEMPS SUR 90 MINUTES PUIS-JE « PERDRE »?

RÉPONSE : 9 MINUTES

IN OTHER WORDS: L'ACCUEIL, LES EXPLICATIONS, LES INTERVENTIONS, LES TRANSITIONS : NOT MORE THAN 9 MINUTES!

WOW!

EXERCICE PRATIQUE : ÉLABORER UN EXERCICE QUI RESPECTE LE 90% D'ACTION ET QUI SOIT AMUSANT

THÈME : CONSTRUCTION COHÉRENTE DU JEU COLLECTIF

NOTIONS : DÉPLACEMENT DES NON-PORTEURS ET MOUVEMENT RAPIDE DU BALLON

NB DE JOUEURS : 13 DONT 1 GK

ESPACE: 1/3 DE TERRAIN

OPTIONS DU MICRO-CYCLE

10 MINUTES : TECHNIQUE AMBIDEXTRE EN LIEN AVEC LE THÈME

15-20 MINUTES : FORME JOUÉE

15-20 MINUTES : FORME ANALYTIQUE

20 MINUTES : PRÉPARATION PHYSIQUE (COORDINATION OU VITESSE)

10-20 MINUTES : MATCH LIBRE





PHIL'S BIG SECRETS FOR A 90% ACTION-RATIO SESSION



- **KEEP IT SIMPLE**
- **NE PAS HÉSITER À RÉPÉTER DES EXERCICES**
- **TEMPS DE TRANSITION : FONDAMENTAL POUR ATTEINDRE LE 90%**
- **ORGANISATION DE SÉANCE/DU MATÉRIEL : ONLY REMOVE THINGS : NEVER PLACE SOMETHING DURING THE SESSION**
- **WATER BREAKS : 2 MAX**
- **GET YOUR EXERCICE ROLLING AS FAST AS POSSIBLE (1 MIN)**
- **INTERVENE QUICKLY (45 SECS)**
- **SPEECHES : VAST MAJORITY OF THE TIME = USELESS. WAISTED TIME.**
- **CHOOSE 1-2 MESSAGES. MINDSET YOUR TEAM. AND YALLAH!**
- **RATIO DE BALLON : LA CLÉ DE LA RÉPÉTITION**
- **CHOISIR 1-2 NOTIONS POUR LA SEMAINE : NOT MORE**
- **CHOISIR LES MOMENTS D'INTERVENTION : OTHERWISE, LET PLAY, ACCEPT THE MISTAKES.**
- **IF YOU DON'T KNOW WHAT TO DO : LET THEM PLAY 2V2, 3V3, 4V4**





SYMPOSIUM ARS LAVAL

**QUAND LA TÊTE ET LES PIEDS SE RENCONTRENT:
L'APPRENTISSAGE SPORTIF DES ENFANTS DE 8 À 12 ANS**

**SYLVIE BELIVEAU
PHILIPPE GAJEVIC**