Formation Entraîneurs

1 - Les objectifs

Les attendus

Du Coach: Faire progresser les joueurs, ce qui signifie le transformer

Du joueur: Progresser et/ou s'amuser,

Au handball, le plaisir du joueur provient avant tout d'avoir la balle, et d'essayer de marquer des buts. La dépense physique est aussi source de plaisir pour certains…

2 - Les contraintes

L'entraîneur doit faire face à de nombreuses contraintes et prendre en compte des éléments annexes:

- Développer un esprit d'équipe
- Gérer les absences imprévues
- Gérer des parents plus ou moins impliqués
- Gérer des relations entre joueurs qui ne partage pas forcément les mêmes objectifs
- Gérer les aspects matériels
- etc…

3 - Comment transformer un joueur

La transformation s'obtient par l'apprentissage de signaux et d'adaptation à l'espace-temps associé. Elle s'acquiert par la répétition.

4 - Que doit-on mettre dans un entraînement?

- Un objectif:
  - L'objectif doit être LA transformation que vous attendez de vos joueurs..
  - Comme l'acquisition se fait par la répétition, il faut se contenter d'UN objectif (et éventuellement un objectif annexe si vous maitrisez le sujet). Cela permet de concentrer les joueurs sur un seul message (apprentissage d'un seul signal et répétition, nombreuses, de cet apprentissage et des adaptations associées)
- De l'animation
  - L'animation doit permettre de mettre en situation l'objectif, de proposer de répéter les situation, tout en permettant aux joueurs de prendre du plaisir.

5 - Comment définir l'objectif?

- L'objectif doit
  - être adapté au niveau de jeu des joueurs
  - ambitieux mais accessible
  - issu des analyses de match.
- Le handball s'articule autour de 5 phases principales
  - L'attaque placée

- La défense placée
- La montée de balle
- Le repli défensif
- Le jeu de transition (cette notion ne sera pas développé ici).

Il faut donc d'abord s'interroger sur la phase de jeu qui semble être la plus pénalisante pour le groupe.

Une fois la phase définie, il va falloir identifier à l'intérieur de cette phase le comportement le plus défaillant (la position des joueurs, le timing de réalisation, la relation entre les joueurs, l'absence de maitrise technique, etc…)

6 - Comment organiser son entrainement?

Tout entraînement doit respecter une ossature afin d'aider la diffusion du savoir de façon optimale. Il est aussi important de construire un décor autour de l'entraînement afin que chaque acteur y trouve sa place. Voici les cinq incontournables d'une séance.

1. Le cadre

Il paraît nécessaire que l'entraîneur fixe des règles de conduites, d'attitude, des espaces précis et un fonctionnement. Cette nécessité permettra aux entraîneurs de ne pas gérer en permanence « l'extra-sportif » car les règles seront entérinées.

Les règles de vie

L'élaboration d'un certain nombre de règles de vie permet de définir et de borner les droits et devoirs de chacun.

Exemple : la présence à l'entraînement, le respect des horaires, la tenue (couleur du jour, maillot dans le short...**A VOUS DE DEFINIR**).

Les règles de fonctionnement

La séance d'entraînement doit être un lieu de travail où les pertes de temps sont réduites au maximum. La mise en place de règles de fonctionnement permet d'établir et de réguler les comportements de chacun au sein de l'entraînement.

Exemple : Mise en place d'un signal de rassemblement au début de l'entraînement (« 5, 4, 3…), rassemblement des joueurs dans un espace précis (rond central dos au public), le temps de boisson doit être relativement délimité.

Les espaces

Les gymnases sont souvent des lieux où cohabitent des acteurs différents de la vie du club (joueurs, autres équipes, dirigeants, parents, entraîneurs,

badauds…). Afin que l'entraînement reste un lieu de transmission de savoirs et de contenus, et non un lieu où chacun empiète sur le domaine de l'autre, il est impératif de créer des espaces où les personnes puissent observer l'entraînement sans déranger les joueurs ou l'entraîneur (parents qui discutent avec les enfants pendant l'entraînement, dirigeants qui viennent vers l'entraîneur…).

2. La fiche de travail

La fiche de séance est un outil indispensable à l'entraîneur afin de fixer, de formaliser et d'organiser l'enchaînement des situations pédagogiques(certains arrivent à travailler sans, mais c'est un outil quand même bien utile). Bien entendu, plus l'entraîneur possède une expérience, moins la fiche de séance est détaillée. Par contre, si à court terme, la préparation des entraînements sur des fiches paraît « fastidieuse » et parfois dénuée d'intérêt, il apparaît que la relecture des fiches de séances des semaines précédentes permettent de faire une régulation sur ses propres prestations.

Quatre critères doivent apparaître.
Les 4 à la suite
L'objectif de séance et de la situation : Quels thèmes vont être abordés (Pas plus de 2). L'objectif d'une séance doit commencer par un verbe d'action. Exemple : « Jouer dans la profondeur ».
Le dispositif humain et matériel : Matériel nécessaire, rotations, temps de travail / temps de repos, groupes de travail...
Les consignes : Les points clefs que l'entraîneur devra rappeler (parler en repères concrets).
Exemple pour le travail d'une défense en zone : « c'est le principe d'un tiroir. Le joueur le plus proche du ballon sort pour presser ».

Critères de réalisation = Ce que le joueur doit mettre en œuvre pour réussir.

Transformations attendues = Description sommaire de la tâche. A contextualiser.
Les critères de réussite : Quels outils permettront de savoir si les joueurs ont rempli l'objectif (nombre de passes réussies / nombre de tirs tentés…).

Remédiations = Prévoir de simplifier l'exercice s'il est trop dur ou d'y apporter plus de contraintes s'il est trop facile.

3. La mécanique pédagogique

Lorsque l'entraîneur commence sa séance et ses situations d'apprentissage, il est nécessaire pour lui de gérer ses interventions à travers trois interrogations (Quand ? Comment ? Quoi ?), de gérer le temps d'entraînement afin que la période de travail soit prédominante et de gérer l'agencement de ses situations afin que ses joueurs comprennent ce qui est demandé, appliquent les consignes et les restituent. Bref, une architecture cohérente doit être construite.
Nous vous préconisons une démarche en boucle fermée comprenant 3 phases.
La boucle fermée
Phase 1 : Une situation initiale sous forme jouée (situation de match).
Phase 2 : Une ou deux situations de résolutions de problèmes : les difficultés apparues dans la phase 1 permettent à l'entraîneur de dégager des pistes de travail et de cibler les priorités. Les joueurs répètent, le coach corrige.
L'entraîneur diffuse des feedback individuels et collectifs.
Phase 3 : phase de réinvestissement. Retour à la situation de départ. C'est le moment de constater les progrès et d'apporter des consignes supplémentaires pour faire évoluer la séance et … constater un nouveau problème.

4. Le type de pédagogie

Vos exercices ont été prévu, vous y avez défini le nombre de joueurs, la durée, le matériel etc…peut-être même avez-vous défini un but et des objectifs… des notions que vous voulez faire comprendre à vos joueurs. Et justement, pensez-vous que vos joueurs vont être capables de déduire tout ça juste en faisant l'exercice ? Juste en effectuant des répétitions ou en étant positionnés dans telle ou telle situation ?

Il va falloir l'animer cette séance !

Et c'est précisément de ça dont nous allons parler : il faut prévoir la manière dont chaque moment de votre séance sera animé. Il faut anticiper ce qu'il peut se passer et la manière dont vous allez vous comporter. Ainsi vous retirerez une part d'incertitude quant à la tenue de cette séance.

Diverses pédagogies s'offrent à l'entraîneur pour transmettre le contenu.

Voici 2 modèles très souvent utilisés au cours d'une séance.

1-Pédagogie directive

Comme son nom l'indique, vous devrez être celui qui montre, qui impose. Alors non vous n'êtes pas un dictateur qui allez crier sur vos joueurs en leur imposant de faire ce que vous souhaitez absolument.

Être directif ça veut dire expliquer de suite ce qu'il faut faire pour le faire correctement.

Le joueur sait de suite ce qu'il doit faire pour réaliser le bon geste. Vous pouvez ajouter à la parole, le geste en montrant ce qu'il faut faire en début d'exercice pour directement orienter les joueurs vers le bon geste. De même que durant l'exercice vous pouvez remontrer le geste pour corriger.

On retrouve la plupart du temps cette pédagogie directive sur les exercices techniques où le joueur aura un ou des gestes précis à répéter.

2-Pédagogie active

Dans ce deuxième mode de pédagogie, l'entraineur ne va plus être un directeur mais plus un animateur, un accompagnateur. Il va chercher à faire comprendre des choses aux joueurs à partir d'une situation donnée. A partir d'une situation l'entraineur va proposer des problèmes à régler par les joueurs. Pour ce faire il va **questionner les équipes et les joueurs afin de les aiguiller** sur le chemin de la bonne solution et donc de la bonne attitude.

C'est à dire **qu'il ne donne pas la solution directement**, il va chercher à **la faire deviner par les joueurs**.
Pour cela il peut utiliser une arme très précieuse **: l'arrêt flash.** Cet outil est comme son nom l'indique un arrêt court durant un jeu, une situation. On stoppe le jeu et on peut demander aux joueurs de se placer comme ils l'étaient juste auparavant. L'entraîneur peut alors questionner les joueurs afin qu'ils comprennent ce qu'il vient de se passer et comment ils peuvent se sortir de ce problème.

Exemple : l'entraîneur demande aux joueurs de se replacer comme ils l'étaient 5 secondes auparavant. Puis ils posent des questions : » l'équipe bleue avait le ballon et était placée ainsi, pourquoi elle n'a pas réussi à sortir de sa moitié de terrain ? Comment les rouges étaient placés ? A quel moment sont-ils sortis sur le porteur ? »

Ainsi les joueurs s'adaptent au fur et à mesure au problème et par leur participation s'impliquent dans la solution.

Il faut au maximum laisser jouer. L'entraîneur se met en retrait et observe le comportement des joueurs, leurs recherches de solution aux problèmes posés. Ainsi l'entraîneur choisit précisément le moment et le sujet de la moindre de ses interventions.

5. Formations des groupes de travail

Pour se faire on parle souvent de **La pédagogie différenciée :** cette méthode est utilisée pour prendre en compte les spécificités de chacun. Elle peut être utilisée sur l'organisation de la séance (groupes de niveau) ou sur des modalités de jeu (règles différentes, bonus…).
Dit autrement vous pouvez organiser les groupes selon leurs besoins, leurs niveaux

ET PAR DESSUS TOUT N'OUBLIEZ PAS QUE TOUT EST UNE QUESTION D'ATTITUDE

Vous pouvez toujours croire qu'être entraîneur c'est être autoritaire, être strict, crier etc… je(Serge) préfère l'attitude qui consiste à s'améliorer à chaque séance.

Améliorer le joueur, l'équipe et soi-même. Il faut avoir ainsi l'intention de venir à l'entraînement pour apprendre et faire apprendre. Il faut à travers vos paroles, vos attitudes valoriser et stimuler vos joueurs.

Bien souvent on met l'accent sur ce qui a été raté ou mal réalisé et nous donnons de suite la solution. Le joueur sera plus intelligent et tout simplement un meilleur joueur s'il participe à la recherche de la solution, s'il est impliqué. Il est vrai que dans certaines situations évidemment qu'il faut donner la réponse(exemple : demander à un loulou de 4 ans pourquoi il loupe sa passe…..ben « pfffffffffff,j'sais pas moi »…il faudra effectivement lui donner les infos…..et c'est vrai pour un bon nombre d'autres situations).

Pour cela l'entraîneur doit toujours être dans l'enthousiasme, dans la valorisation et non le dénigrement.

Le hand est un jeu et un espace d'épanouissement, le sourire pour un entraîneur ne doit pas être une option.

7 - Ce qu'on devrait voir ou ne pas voir:

- **Mettez des chasubles à TOUS vos joueurs (comme on joue sur des espaces-temps faibles, il ne faut pas contraindre mentalement les joueurs à se demander s'"il" est mon partenaire ou mon adversaire).**
- **Restez concentré sur VOTRE THEME (ne vous laissez pas embarquer sur d'autres aspects)!!!!**
- **Sanctionner le non-respect des consignes et non pas le raté.**
- **Les situations doivent être proches de situations de match (pas plus compliqué qu'en match) => aller du plus simple vers le plus compliqué.**
- **Les entraîneurs n'ont pas à faire les passes.**
- **Eviter les séquences de passe face-à-face (ce n'est pas ce qu'on recherche en match).**
- **Intégrer dès que possible le handball "moderne" (engagement rapide, jeu de transition pour les plus expérimentés).**
- **Mettre des défis (gages) pour animer vos séances et les rendre attractives.**
- **Ne pas chercher à faire de photocopies de joueurs (chacun d'entre eux a des caractéristiques propres qu'ils faudra développer)**

8 - Comment définir si son entrainement est réussi?

- On ne fera jamais d'un âne un cheval de course (même si on est le meilleur entraîneur du monde)
- Si l'entraînement semble réussi, était-il suffisamment ambitieux?
- Si l'entraînement ne donne pas complète satisfaction, s'interroger sur le pourquoi ça n'a pas complètement marché).
- A ma connaissance, personne n'est capable d'intégrer l'ENSEMBLE des contraintes, objectifs et conseils donnés plus haut sur un entraînement (essayons déjà d'en intégrer un maximum)