

RALLYE

A DESTINATION DES STAGIAIRES

L'objectif de ce jeu a été de vous permettre de découvrir toutes les étapes par lesquelles vous devez passer pour réussir une séance d'entraînement. Son animation vous a par ailleurs permis d'être sensibilisé aux difficultés éventuelles auxquelles vous êtes susceptible d'être confronté et de fait, les ressources que vous allez devoir mobiliser pour y répondre.

QU'AVEZ-VOUS APPRIS EN PARCOURANT LES ETAPES ?

Le rallye est composé d'une route avec un départ (« j'enfile ma tenue de sport ») et une arrivée (« je remets mes habits de ville »). Vous avez cheminé sur cette route en traversant 4 villes correspondant aux 4 moments distincts de votre activité d'éducateur sportif :


- Préparer sa séance
- Arriver au gymnase
- Débuter l'entraînement
- Clôturer la séance




Dans chacune de celles-ci, vous avez identifié et ordonné les étapes incontournables parmi les 13 proposées (A noter que les panneaux bleus signifient « obligatoires » dans le code de la route).

Vous avez sûrement été confronté à des difficultés pour classer ces 13 étapes et l'ordre a suscité des débats. Sachez que c'est normal, nous tous avons parfois des logiques différentes dans les process d'entraînement et l'essentiel est bien d'identifier les tâches incontournables à réaliser !



La solution qui vous a été présentée est la suivante :

VILLE n°1: PREPARER SA SEANCE



	<p>Face à son cahier d'entraîneur, un coach doit DEFINIR LE CADRE DE LA SEANCE. En l'occurrence, il va organiser les 3 temps essentiels :</p> <ul style="list-style-type: none">- ECHAUFFEMENT : nous considérons qu'il est fondamental pour rentrer dans l'activité et doit durer à minima 15 mn- CORPS DE SEANCE : cette phase correspond à l'ensemble des exercices et/ou situations qui se succéderont. Nous considérons qu'il va durer environ 45mn sur une séance d'1h30. A ce moment-là de la réflexion, le travail de l'entraîneur est de déterminer le nombre de situations qu'il envisage de mettre en place et leur durée- ADRESSE : le développement de cette qualité est fondamental à tous les âges. Nous considérons qu'elle doit représenter une part importante dans un entraînement et préconisons 30mn et ce quelle que soit la forme de travail envisagée
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Dès lors, l'entraîneur va pouvoir précisément DEFINIR L'OBJECTIF DE CHAQUE SITUATION.</p> <p>Il s'agit de se poser la question « Qu'est-ce que je veux travailler ? », ce à quoi, il devra répondre par « être capable de... ». Cette démarche doit conduire l'entraîneur à être au clair sur ce qu'il veut travailler spécifiquement et il est donc indispensable de l'écrire, faute de quoi le joueur risque de ne pas comprendre ce qu'il doit transformer.</p>
	<p>L'entraîneur peut maintenant s'attacher à DESSINER ET DEFINIR LES SITUATIONS sur son cahier.</p> <p>Il se servira alors des signes conventionnels pour réaliser les schémas techniques, préciser le matériel pédagogique nécessaire au déroulement des situations et préciser les consignes de placement, déplacement et remplacement des joueurs dans les colonnes. C'est ce que l'on appelle les consignes de déroulement de l'exercice !</p>
	<p>L'ultime étape d'une préparation de séance consiste à DEFINIR LES MOTS CLES SPECIFIQUES AUX SITUATIONS ET AUX OBJECTIFS.</p> <p>L'entraîneur doit en effet s'efforcer de préciser sur sa préparation de séance les éléments techniques qu'il va corriger lors de ses interventions sur le terrain. Cela lui permettra d'éviter de s'éparpiller et notamment de vous « tout » corriger !</p>

VILLE n°2: ARRIVER AU GYMNASSE

	<p>Nous préconisons toujours d'ARRIVER EN AVANCE.</p> <p>L'éducateur sportif se doit d'être un modèle et être le garant d'un cadre de travail. A ce titre, pour entraîner, il est fondamental de</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se mettre en tenue sportive : d'une part, il s'agit d'être en cohérence avec l'activité et d'autre part, de pouvoir le cas échéant être à l'aise pour pouvoir démontrer - Préparer le matériel : la préparation de la séance a permis d'identifier les besoins en matériel pédagogique. Rassembler les plots, cerceaux, chasubles, ... au bord du terrain permet de gagner du temps sur la mise en place des situations - S'assurer des conditions de sécurité : l'éducateur sportif a le devoir d'organiser la pratique des sportifs dans un contexte rassurant et engageant. Nous préconisons systématiquement de veiller à l'état de praticabilité de l'aire de jeu, de fixation des paniers et à la présence autorisée de personnes extérieures dans l'enceinte du gymnase.
	<p>Une fois ces précautions préalablement prises, l'entraîneur va devoir ACCUEILLIR LES JOUEURS.</p> <p>Son rôle à ce moment précis est de se rendre disponible, attentif et souriant puis de les saluer. L'enjeu est de rassurer et d'instaurer un climat favorable aux futurs apprentissages.</p>

<p>3</p>	<p>Lorsqu'arrive le moment de débiter l'entraînement, un temps pour PRESENTER LA SEANCE s'avère essentiel.</p> <p>Nous préconisons que l'entraîneur rassemble ses joueurs autour du cercle central. Ce rituel doit permettre de présenter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les objectifs : cela permettra aux joueurs de focaliser leur attention sur les compétences à développées - Le contenu : il s'agit de décliner sommairement le déroulement de la séance pour projeter les joueurs sur chaque phase de travail et ainsi, susciter l'envie de s'engager <p>A noter que ce temps doit être relativement bref, le temps d'activité reste le principal objectif !</p>
<p>13</p>	<p>On commence <u>toujours</u> par ECHAUFFER LES JOUEURS.</p> <p>Ce temps est fondamental. Nous préconisons une durée minimale de 15mn et surtout avec une intensité progressive. L'entraîneur doit d'une part, garantir la sécurité des pratiquants en évitant les blessures et d'autre part, permettre au joueur de rentrer petit à petit dans l'activité.</p>
<p>9</p>	<p>La qualité d'une séance est souvent liée à la manière dont un entraîneur a pu MENER LE CORPS DE SEANCE.</p> <p>Ainsi, pour mettre un maximum de chance de son côté, nous préconisons qu'un entraîneur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilise des situations adaptées et variées - Parle avec bienveillance - Prévoit des temps de pause et de boisson - Stimule / motive / challenge les joueurs
<p>11</p>	<p>La spécificité de l'activité impose de DEVELOPPER L'ADRESSE.</p> <p>Nous préconisons d'y consacrer 30mn de manière spécifique pour une séance d'1h30. Quelle que soit la catégorie, elle doit être abordée au travers de formes de travail variées et la plupart du temps, avec un contrat.</p>
<p>5</p>	<p>L'ultime étape d'un entraînement est de FAIRE UN RETOUR DE LA SEANCE AVEC L'ENSEMBLE DES JOUEURS.</p> <p>Nous préconisons que l'entraîneur réunisse ses joueurs autour du cercle central tel qu'il l'a fait en début de séance. Ainsi, ils vont pouvoir par l'échange :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Évaluer la qualité de la séance - Se projeter sur la suite <p>Ce temps va permettre de rappeler les acquis, de féliciter des efforts fournis mais également de pointer le chemin restant à parcourir. Il peut servir à rappeler le cadre nécessaire au travail. Toutefois, il s'agit d'être le plus possible positif et d'embarquer les joueurs dans le projet collectif.</p>

	<p>La séance terminée, l'entraîneur va S'ASSURER DE QUITTER LA SALLE DANS DES CONDITIONS RESPECTUEUSES.</p> <p>En effet, la fonction d'éducateur impose quelques tâches certes triviales mais qui méritent d'être rappelées. Il convient de :</p> <ul style="list-style-type: none">- Ranger le matériel- Laisser propre les espaces communs <p>L'entraîneur est le garant de ces tâches mais il peut le déléguer, l'organiser. Son rôle est de s'assurer qu'elles ont été faites !</p>
	<p>Un peu avant de quitter le gymnase, il est souvent intéressant d'en profiter pour ECHANGER INDIVIDUELLEMENT AVEC LES JOUEURS.</p> <p>Nous préconisons effectivement de profiter de ce temps informel pour :</p> <ul style="list-style-type: none">- Créer de la cohésion- Collecter de l'information <p>La posture de l'éducateur doit être particulièrement bienveillante afin de permettre à l'interlocuteur de percevoir un intérêt individuel.</p>

QU'AVEZ-VOUS APPRIS EN UTILISANT LES CARTES « OBSTACLES » ET « RESSOURCES » ?

Ce 2^{ème} temps du jeu a consisté à vous sensibiliser sur les difficultés que vous êtes susceptibles de rencontrer lors du cheminement des 13 étapes.


Vous avez manipulé des cartes OBSTACLES représentées par des panneaux danger



du code de la route.

Il est important de comprendre que ces panneaux « danger » ont servi à matérialiser les obstacles, les incidents ou évènements que vous pouvez rencontrer lors des différentes étapes d'une séance d'entraînement.

Puis dans un 3^{ème} temps, vous avez été amené à réfléchir à des solutions aux problèmes rencontrés.

Ainsi, les cartes RESSOURCES symbolisées par des panneaux « indication »  complétées par un verbe d'action, vous ont permis d'envisager des manières de se comporter et d'agir pour mettre les pratiquants en sécurité, maintenir l'activité ou entretenir une dynamique.

Au travers de ces OBSTACLES et ces RESSOURCES, vous avez pu comprendre que la séance parfaite et le scénario idéal n'existaient que très rarement. L'entraîneur peut et doit anticiper mais il a surtout l'obligation de s'adapter en permanence. Vos échanges lors de ce jeu vous auront apporté des solutions et souvent conforté dans des bonnes pratiques pour réussir une séance sans en subir les aléas.

