



Le sport
avec un 
www.espritsport.com

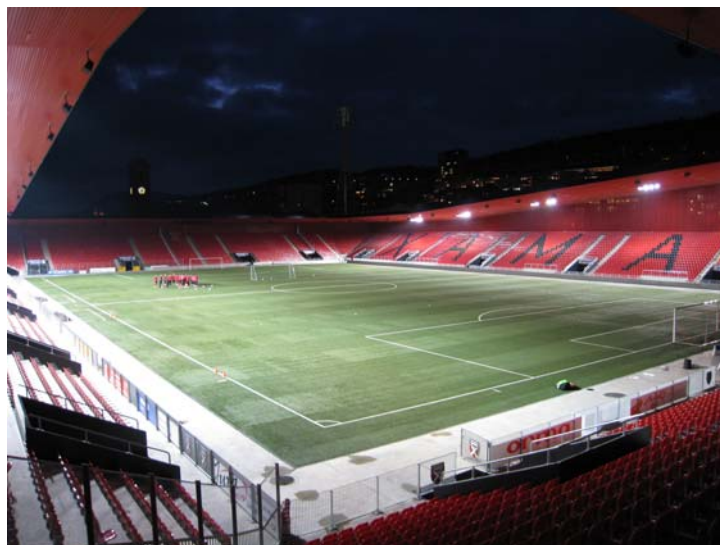
ECOLE D'EDUCATION PHYSIQUE ET DE SPORT
IMMERSIONS PROFESSIONNELLES
GENEVE : 2008

IMMERSION PROFESSIONNELLE

Yann BERNARDINI

1^{ère} année EEPS

NEUCHÂTEL XAMAX FOOTBALL CLUB



Du 05 au 06 février 2008

Adrian URSEA

Directeur Technique de la Formation

Le choix de l'immersion professionnelle :

Mon choix s'est porté sur le club de football de Neuchâtel Xamax car ce club a pris une nouvelle direction depuis l'été dernier.

En effet, le président a décidé de mettre un accent tout particulier sur la formation et a engagé pour cela, Adrian Ursea, instructeur ASF et porteur de la licence Pro UEFA.

M. Ursea a donc pris le poste de Directeur technique de la formation avec pour but de créer une structure qui permette la progression et l'évolution des jeunes joueurs du club et la mise en place du futur Centre de Formation de Neuchâtel Xamax.

Connaissant bien Adrian et étant moi-même entraîneur et responsable de la formation dans un club de football, il me semblait intéressant et utile de m'immerger dans la réalité d'un club professionnel.

De même, cette immersion professionnelle me permettait de me rendre compte de l'encadrement sportif nécessaire au jour le jour avec des athlètes professionnels et des joueurs en devenir.

Mon expérience personnelle :

J'ai eu la chance d'être immergé totalement dans la vie du club, d'avoir accès à toutes les installations et de vivre 48 heures intenses avec Adrian Ursea et tous les entraîneurs et joueurs du Neuchâtel Xamax Football Club.

J'ai pu découvrir l'organisation d'un club professionnel et ceci à tous les niveaux. La qualité des infrastructures (terrains, vestiaires, salle de gym, secrétariat, etc.) de même que l'organisation du club ont été réalisés d'une manière à préparer, encadrer et travailler de façon optimale. J'ai été surpris par les moyens mis à disposition, que ce soit matériels ou financiers, pour la promotion du sport et particulièrement du football.

Travaillant depuis plusieurs années dans la formation des jeunes footballeurs à Genève, que ce soit dans les sélections où dans les clubs, je pense que nous sommes encore loin de bénéficier de telles qualités d'entraînements et d'encadrements.

Le rôle du Directeur technique de la formation et la mission qui lui a été confiée :

Le rôle d'Adrian Ursea est d'organiser toute la structure junior¹ du Neuchâtel Xamax.

Son travail consiste :

- à l'engagement d'entraîneurs compétents et performants
- au recrutement des joueurs talentueux du canton de Neuchâtel et de toute la Suisse Romande
- à la mise en place des programmes et des contenus d'entraînements avec les entraîneurs responsables
- à planifier les jours et heures d'entraînements de toutes les équipes juniors du club
- à une étroite collaboration avec Gérard Castella, entraîneur de la 1^{re} équipe évoluant en Super League, principalement lors du passage de jeunes joueurs prometteurs
- au travail de conception et de réalisation du futur Centre de Formation du club
- à entretenir des relations entre les différents clubs du canton de Neuchâtel, les clubs de Suisse Romande, l'Association Neuchâteloise de Football (ANF) et l'Association Suisse de Football (ASF)
- à une présence quotidienne sur les terrains d'entraînements, comme observateur ou entraîneur lors d'entraînements de bases ou d'entraînements spécifiques

Cette position demande un engagement à temps plein et les journées sont souvent très longues et intenses.

En effet, la mise en place d'un mouvement junior surtout à l'échelle professionnelle demande un investissement conséquent surtout dans les premières années. Adrian a donc dû analyser qu'elles étaient les structures existantes, les contenus de formation de même que la qualité des entraîneurs.

Après quelques mois à analyser et constater la manière dont le club était dirigé, M. Ursea a décidé d'entreprendre une restructuration profonde du secteur de formation. Cette restructuration doit permettre à Neuchâtel Xamax de retrouver la qualité de formation qui était la sienne dans les années 80 et de former des joueurs du cru pour les amener à évoluer à court, moyen et long terme dans l'équipe première qui évolue en Super League, la 1^{re} division suisse de football.

¹ L'organisation du club est décrite dans l'annexe 2.

Le déroulement de mon immersion : *description complète en annexe 1*

Mardi 5 février 2008 :

Après une visite des infrastructures du club (bureaux administratifs, vestiaires, terrains, loges, etc.), Adrian Ursea m'a expliqué son rôle au sein du Neuchâtel Xamax Football Club ainsi que les directions qu'il allait donner à la formation ces prochaines années.

J'ai ensuite accompagné Adrian dans plusieurs entretiens et observer l'entraînement² de l'équipe fanion du club. En fin de journée, nous avons assisté en compagnie des entraîneurs et du préparateur physique de la 1^{re} équipe, à une rencontre amicale des espoirs du club.

Mercredi 6 février 2008 :

La journée commença avec plusieurs réunions et une planification des rencontres amicales internes de l'après-midi. Rencontres importantes pour la formation des équipes M15 et M16 de la prochaine saison.

Adrian a ensuite donné un entraînement spécifique à certains joueurs des M21, M18 et M16 axé sur la technique et la maîtrise du ballon. Après le repas, j'ai suivi l'entraînement de l'équipe première avant de superviser les rencontres amicales internes en compagnie des entraîneurs et dirigeants du club.

Mon immersion s'est terminée par un échange sur ce que j'avais vécu et observé durant ces 2 jours d'immersion.

Qualité d'un Directeur technique de la formation :

Je pense que les qualités d'un Directeur technique de la formation doivent être multiples.

En effet, une telle position demande de grandes qualités humaines et communicatives, afin d'instaurer un climat de confiance et de respect avec les multiples interlocuteurs que l'on peut être amené à rencontrer.

Il faut tout d'abord avoir un vécu en tant que joueurs, complété par une solide formation aussi bien théorique que méthodologique et portant sur tous les aspects du football moderne (technique, tactique, condition physique et mental). Ces connaissances doivent être constamment mise en pratique et renouvelées.

Outre le travail administratif qui occupe une grande partie de la fonction, il est primordial que le Responsable de la formation soit le plus souvent possible sur le terrain pour donner des entraînements et encadrer les entraîneurs.

² Les entraînements observés sont illustrés dans l'annexe 3.

Sa présence sur le terrain est vitale pour garantir un travail de qualité, juger l'évolution des joueurs et des équipes. De même, par une présence adéquate auprès des entraîneurs et des joueurs, il arrivera à tisser des liens qui pourront lui être utiles lors de la résolution de conflits ou la prise de décision sur l'élaboration des contingents et la qualité du travail des entraîneurs.

Conclusion :

J'ai été ravi de pouvoir m'immerger dans un club de football professionnel et d'être accueilli d'une telle manière. L'ensemble des personnes que j'ai pu rencontrer m'ont tout de suite mis à l'aise et je les en remercie.

Il était intéressant de pouvoir vivre le quotidien d'un professionnel du football et d'échanger sur les différents aspects de son travail. L'ouverture d'esprit des gens que j'ai pu rencontrer et les nombreux échanges que j'ai pu avoir au niveau de la formation et de l'encadrement des jeunes me seront d'une grande utilité dans ma future profession.

Je me répète peut-être, mais j'ai été surpris par la qualité des moyens mis à disposition du club pour la réussite des jeunes et de la 1^{re} équipe. Je pense que la voie dans laquelle Neuchâtel Xamax s'est engagée est la bonne et que l'engagement d'Adrian Ursea pour mener à bien cette restructuration est un gage de réussite.

La formation des jeunes sportifs est un travail de moyen et long terme et la qualité de ce travail ne pourra être observé qu'après un délai minimum de 3 à 5 ans. Je me réjouis de pouvoir suivre l'évolution de leur secteur de formation et la prochaine ouverture de leur Centre de formation qui devrait leur pouvoir de travailler de manière encore plus optimale.

J'espère que le véritable engouement populaire que j'ai pu ressentir derrière Neuchâtel Xamax continuera et que le club réussira le formidable pari qu'il entreprend en misant sur la jeunesse et la qualité du travail de formation. Nul doute que nous reparlerons bientôt des nouveaux talents Neuchâtelois qui évolueront au plus au niveau suisse.

Il est maintenant à espérer que Genève, qui possède un formidable potentiel de jeunes joueurs, rassemble ses forces et fonde à son tour un Centre de formation cantonal qui permette l'éclosion de futurs talents nationaux et internationaux. Avec la mobilisation des politiques, des milieux financiers et des entraîneurs, Genève a une belle carte à jouer au niveau sportif et pas seulement dans le football...

Mardi 5 février 2008

- 9 h. 00 : Accueil d'Adrian Ursea et présentation au membre de la Direction et de l'Administration du Neuchâtel Xamax Football Club
- 9 h. 30 : Visite des sites et des installations (vestiaires, salles de presse, terrain de la Maladière, loges, locaux administratifs et techniques)
- 10 h. 00 : Analyse du plan de la journée avec Adrian Ursea
Explications sur la structure du club au niveau du secteur pro, de la formation, de la préformation et du secteur pré-élite
- 11 h. 00 : Rendez-vous avec un agent de joueur et un joueur d'un club X pour une présentation des installations, discussion sur la formation et le secteur professionnel du club. Rencontre en présence du directeur administratif junior, Adrian Ursea, Gérard Castella, entraîneur de l'équipe de Super League, et le directeur sportif du club
- 14 h. 00 : Organisation des rencontres amicales du lendemain afin de tester et faire des tests pour les contingents M16 de la saison prochaine
- 15 h. 00 : Visionnage de l'entraînement de la 1^{re} équipe de Neuchâtel Xamax, évoluant en Super League
- 17 h. 00 : Supervision des entraînements des M15, M14 et de l'entraînement des gardiens M15 et M14
- 19 h. 00 : Réunion avec les joueurs et entraîneurs des M13, suite à différents problèmes de comportements
- 20 h. 00 : Supervision des M21, évoluant en 2^e ligue Inter, en match amical face à Serrières, pensionnaire de 1^{re} ligue. L'entraîneur et l'assistant de la 1^{re} équipe étaient également présents pour voir des joueurs pouvant éventuellement être intégrés en équipe première
- 22 h. 00 : Fin de journée...

Mercredi 6 février 2008

- 9 h. 00 : Petite réunion avec Adrian pour l'explication du déroulement de la journée
Traitement des dossiers courants et autres tâches administratives et techniques
- 10 h. 00 : Réunion avec l'entraîneur des M13 du club au sujet des futures détections des joueurs nés en 1996, 1997 et 1998
- 11 h. 00 : Visionnage de l'entraînement de condition physique donné aux joueurs de Super League par le préparateur physique du club
- 11 h. 30 : Visionnage de l'entraînement spécifique de certains joueurs des M21 – M18 et M16. Entraînement donné par Adrian Ursea et l'entraîneur des M18, David Seine
- 15 h. 00 : Visionnage de l'entraînement de l'équipe de Super League de Neuchâtel Xamax
- 16 h. 30 : Supervision de rencontres amicales internes entre les M16 et M15 et les M15 et M14
- 19 h. 00 : Supervision de l'entraînement des M18 et M16 au stade de la Maladière
- 20 h. 00 : Synthèse et analyse de mon immersion avec Adrian Ursea

L'ORGANISATION DU CLUB

a) Club :

- Domaine administratif
- Domaine de promotion du club : ProImax
- Domaine sportif

b) Domaine sportif :

- Equipe professionnelle évoluant en Super League
- Secteur de formation (1 équipe par catégorie) :
 - o Formation : M21 – M18 – M16 – (B Inter)
 - o Préformation : M15 et M14
 - o Pré-élite : M13 et M12
 - o Pré-élite : M11 et Ecole de Football

c) Infrastructures :

Plusieurs sites d'entraînement sont à disposition du Neuchâtel Xamax Football Club et ceci grâce à plusieurs négociations menées avec la Ville de Neuchâtel et le Service des Sports.

Trois sites principaux sont généralement utilisés par les différentes équipes du club, la priorité étant toujours donnée à l'équipe de Super League, puis de manière décroissante (M21 – M18 – M16, etc.) :

1. La Maladière et la Riveraine
2. Pierre à Bot
3. Le Chanet

1. La Maladière et la Riveraine accueillent principalement les équipes de Super League, de M21 – M18 et M16

Ce site comprend :

- A la Maladière :



- o *Un terrain en synthétique de nouvelle génération*
- o *Une salle de soins*
- o *Des vestiaires pouvant accueillir plusieurs équipes*
- o *Une salle de musculation*
- o *Une salle d'entraînement intérieur*
- o *Deux salles de théorie*

- A la Riveraine :
 - o *Un terrain en herbe*

2. Pierre à Bot accueil principalement les équipes de M15 et M14

Ce site comprend :

- o *Un terrain synthétique de nouvelle génération*
- o *Un terrain synthétique de l'ancienne génération*



3. Le Chanet accueil principalement les équipes de M13 - M12 - M11, Ecole de Football et B Inter

Ce site comprend :

- o *3 terrains en herbe*

L'avantage de plusieurs sites permet au club de mieux répartir ses équipes et de leur proposer de plus grandes surfaces d'entraînements et des tranches horaires plus adéquates avec un secteur de formation.

d) Centre de Formation :

Afin d'optimiser encore plus le domaine de formation, qui n'est pas seulement lié au seul aspect footballistique, la Direction du club est en train de terminer un plan d'aménagement pour la création du futur Centre de Formation du Neuchâtel Xamax Football Club.

Ce projet tend à réunir les ingrédients fondamentaux pour l'encadrement d'un jeune joueur talentueux afin de lui garantir une réussite tant scolaire que footballistique.

Les grands axes de ce projet porteront sur une multitude de points, dont notamment les points suivants :

- l'encadrement scolaire (pendant et après les cours)
- l'aspect nutritionnel
- l'encadrement physique
- l'encadrement footballistique
- l'aspect médical (tests, soins)
- le renforcement du recrutement

e) **Direction technique**

Au vu des différents projets du club, Adrian Ursea a orienté son travail sur trois grands axes qu'il appelle ses 3 piliers :

1. L'éducation scolaire
2. Le contenu des entraînements et la philosophie de formation
3. Le recrutement

1. L'éducation scolaire

Certains joueurs bénéficient déjà d'un allègement de leur planning scolaire afin de pouvoir suivre des entraînements spécifiques qui se déroulent le mercredi matin.

A l'avenir, le but est de permettre à tous les joueurs de bénéficier, à raison de 2 fois par semaine, d'un entraînement spécifique en fin de matinée.

Pour cela, un arrangement doit encore être trouvé avec le Département de l'Instruction Publique Neuchâtelois. Il est en effet primordial pour Adrian Ursea et Neuchâtel Xamax de former d'excellents footballeurs, mais également de suivre le parcours scolaire de ces jeunes et de leur donner le maximum de chance de réussir dans la vie dans le cas où ils ne viendraient pas à signer un contrat de joueur professionnel.

2. Les contenus d'entraînements et la philosophie de la formation

Une des philosophies d'entraînement prônées par la Direction technique du club est le développement des caractéristiques des joueurs en fonction des caractéristiques nécessaires pour évoluer à une place déterminée sur le terrain. En effet, l'avant-centre et le latéral gauche ne devraient pas réunir les mêmes caractéristiques, ni même mettre l'accent sur les mêmes données techniques, tactiques, physiques et mentales lors des entraînements et des matchs.

Des codes ont été instaurés avec les joueurs pour que certains automatismes soient réalisés dans diverses situations et cela dans l'ensemble des équipes. Dans le cas d'un pressing adverse, le joueur recevant le ballon et étant talonné peut faire 2 choses lorsqu'il entend : « ça vient » :

1. Remiser en retrait
2. Garder le ballon et ne pas le perdre

Lorsque les joueurs ont le ballon, ils peuvent soit conserver le ballon, soit progresser dans le terrain pour aller au but. En fonction de l'option choisie, cela définit certains aspects tactiques :

1. Conservation :
 - a. Occupation de tout l'espace, que ce soit sur la longueur ou sur la largeur
 - b. Répétitions de passes
 - c. Déplacements sans ballon
2. Progression :
 - a. Appels de balles
 - b. Déplacements et course dans l'espace
 - c. Accélération du jeu
 - d. Utilisation de la largeur

3. Le recrutement

C'est un des points essentiels à la réussite du futur Centre de Formation et à la réalisation des objectifs du club mais également dans la pérennité du club en Super League.

En effet, Neuchâtel, par la grandeur de son Canton, environ 150,000 habitants, manque cruellement de joueurs talentueux pouvant prétendre à une place dans l'équipe première.

Le club procède donc à chaque étape de la Formation (Formation, Préformation, Pré élitaire) a des détectations qui lui permettra de recruter les meilleurs joueurs de la région, mais également des cantons et pays voisins.

Les critères de sélection ne se font pas uniquement sur les qualités techniques des joueurs, car l'on se retrouverait vite avec plusieurs joueurs aux mêmes caractéristiques. Le football se pratique à 11 joueurs, chacun ayant des caractéristiques différentes bien que pratiquant le même sport.

Il est donc primordial de ne pas se focaliser uniquement sur le facteur technique lors de détection, mais également sur des critères :

- athlétique (vitesse, force, endurance)
- cognitif (prise d'information, vision du jeu)
- moral (leadership, combattant)

en fonction de la place du joueur sur le terrain et ainsi garantir l'homogénéité des équipes et la relève des joueurs expérimentés et ceci pour tous les postes.

f) Fréquences des entraînements

Afin de donner le maximum de chance et garantir la réussite de la formation de ces joueurs, Adrian Ursea a organisé un nombre important de séances par semaine pour ces équipes.

Les équipes de M21 – M18 – M16 – M15 et M14 s'entraînent 5 fois par semaine.

Les équipes de M13 et M12 s'entraînent quatre fois par semaine.

L'équipe de B Inter s'entraîne 3 fois par semaine.

L'équipe des M11 s'entraîne trois fois par semaine, dont un entraînement est consacré au développement de l'appareil locomoteur par le biais d'entraînements variés et la pratique d'autres sports (Natation, Volley, Basket, Athlétisme, etc.)

L'Ecole de Football s'entraîne une fois par semaine.

Un entraînement spécifique à lieu tous les mercredis matin de 11 h. 00 à 12 h. 30 avec les joueurs des M21 – M18 et M16 ayant un horaire adapté.

Le but à moyen terme est de planifier deux entraînements les mardis et mercredis et de laisser une journée de repos le jeudi. Des pourparlers dans ce sens ont déjà été entrepris avec le Département de l'Instruction Publique Neuchâteloise.

VOCABULAIRE ET LANGAGE

M21	:	Joueurs de moins de 21 ans	:	Juniors A	:	2 ^e ligue intercantonale
M18	:	Joueurs de moins de 18 ans	:	Juniors B	:	Championnat CH
M16	:	Joueurs de moins de 16 ans	:	Juniors B	:	Championnat CH
M15	:	Joueurs de moins de 15 ans	:	Juniors C	:	Championnat CH
M14	:	Joueurs de moins de 14 ans	:	Juniors C	:	Championnat CH
M13	:	Joueurs de moins de 13 ans	:	Juniors D	:	Championnat CH
M12	:	Joueurs de moins de 12 ans	:	Juniors D	:	Championnat NE
M11	:	Joueurs de moins de 11 ans	:	Juniors E	:	Championnat NE
Ecole de Foot	:	Joueurs âgés de 6 à 9 ans	:	Initiation		
B Intercantonal	:	Joueurs âgés de 14 à 15 ans	:	Championnat Romand		
CH	:	Suisse				
NE	:	Neuchâtelois				
ASF	:	Association Suisse de Football				
UEFA	:	Union Européenne Football Association				

« Les enfants, utilisez la largeur et la longueur ! »

« Conservation ou progression »

« Reste sur cette ligne, empêche cette ligne de jouer » (ligne des défenseurs centraux)

« Prends de la largeur »

« Si ton coéquipier affronte dans le milieu du terrain, ne croise pas ta course, mais écarte-toi pour lui donner une solution en largeur ou en profondeur »

« Murphy, tu es soit en phase de progression, soit en phase de conservation.»

Les joueurs bloquent l'équipe adverse sur un côté et récupère la balle. Dès que celle-ci est récupérée, les joueurs doivent donner de la largeur et se montrer disponibles.

« Tu fixes, tu fixes et tu donnes ton ballon »

« Murphy : Si ton milieu de couloir rentre, tu dois te proposer dans le couloir »

« Tu le laisses se retourner, fais fuir...fais fuir... ! »

« Ne jouez pas tout le temps la passe décisive, ou alors faites preuve de qualités techniques ! »

« Largeur et champ de vision ! »

Dégagement en sortie : « Murphy : c'est une solution, mais la meilleure c'est laquelle ? »
(Passe en retrait au gardien)

ENTRAINEMENTS

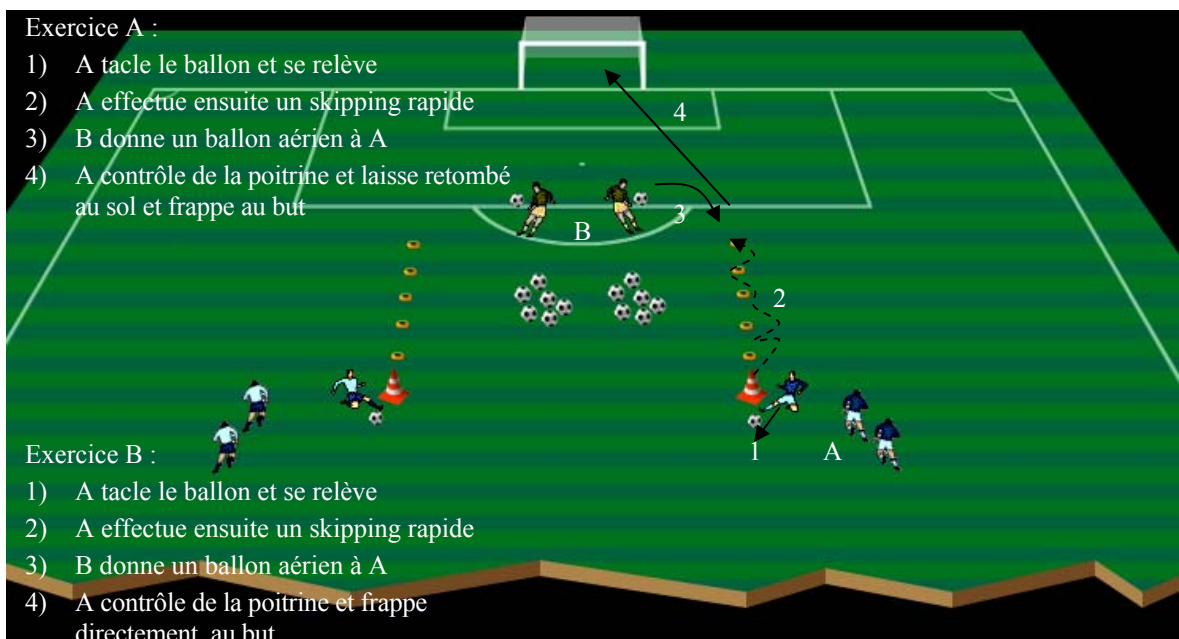
1^{re} équipe :

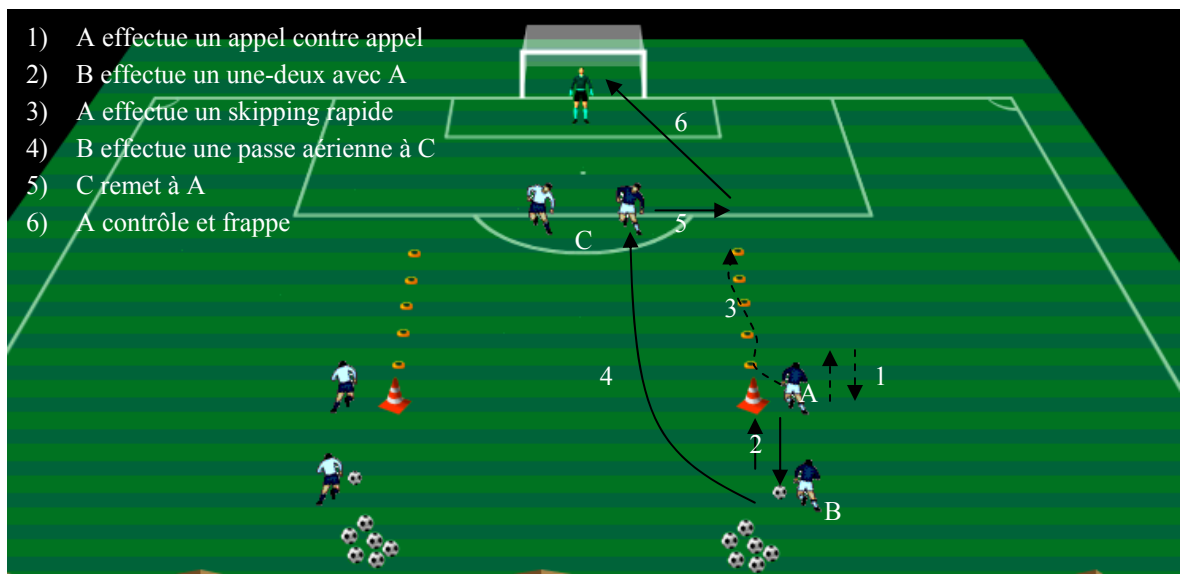
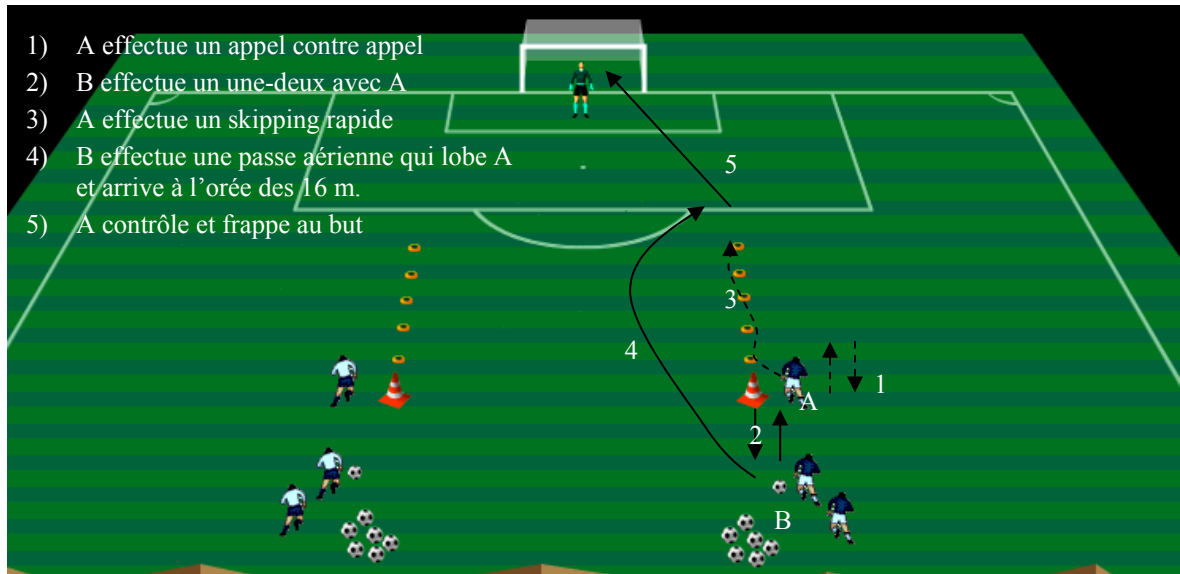
Entraînement de mardi matin :

1. Echauffement :

- *Course d'échauffement par petits groupes*
- *Répétitions de passes et travail des fondamentaux techniques*

2. Travail devant le but





Entraînement du mardi après-midi :

1. Echauffement :

- Course sur un rythme léger autour du terrain afin de « se mettre en route »
- Par groupe de 3 joueurs avec 2 ballons, répétitions de passes (voir schéma)



2. Petit match. Surface 16 mètre au 16 mètre

- A) Avec trois buts sur la largeur ! Tous les joueurs doivent passer le milieu de terrain pour valider le but et ils ne peuvent pas marquer deux fois dans le même but



B) *Idem, mais avec 2 buts sur les cotes et un maximum de 2 touches. Les buts sont valables uniquement sur reprise directe*



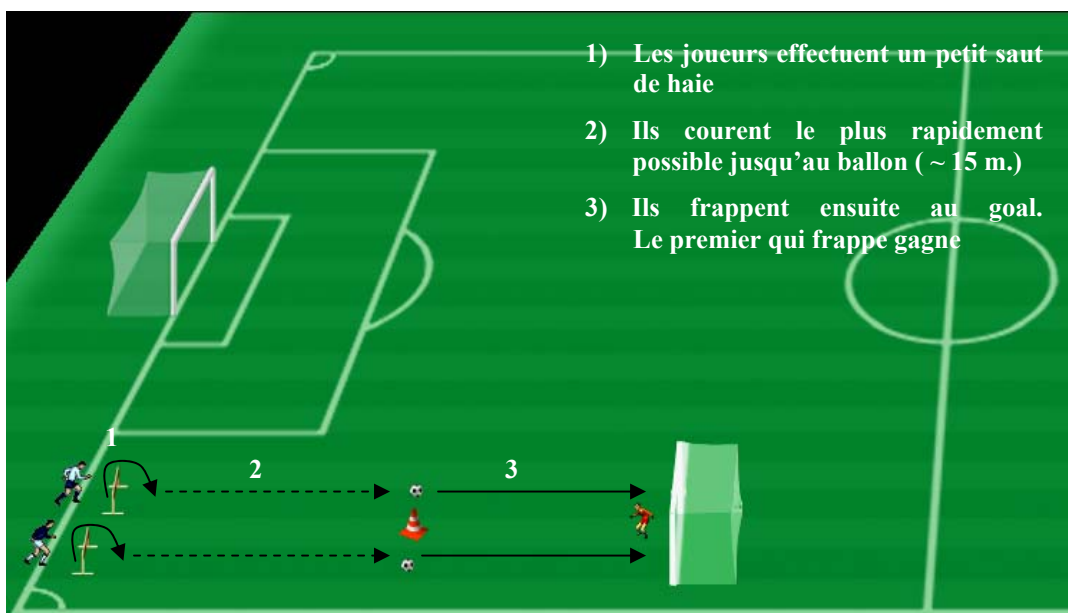
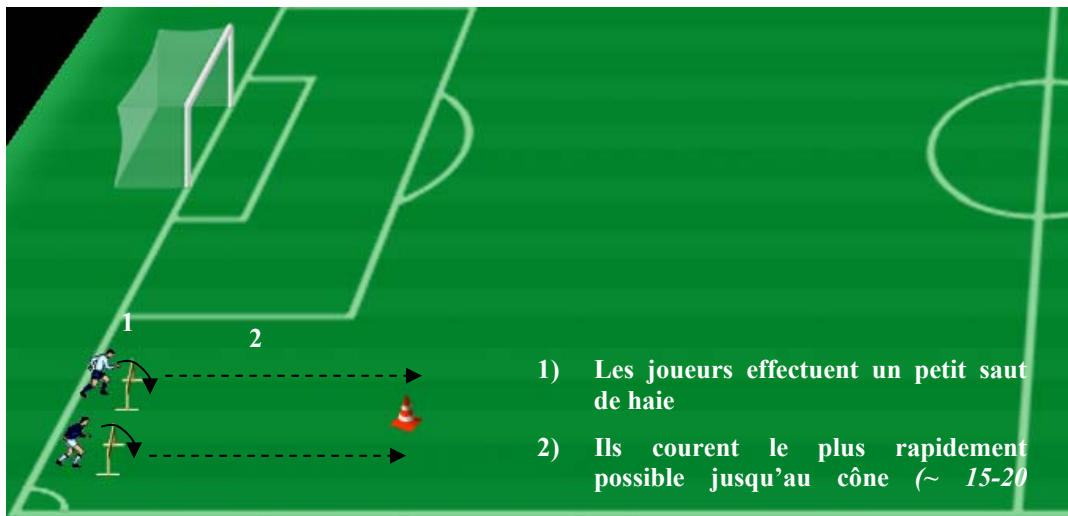
3. Match final. Surface : $\frac{3}{4}$ du terrain

Trois buts dont 2 petits et 1 avec gardien. Zone de hors jeu (10 mètres des goals) et un maximum de 2 touches



Entraînement de vitesse avec le préparateur physique : Groupe 1

Entraînement du mercredi matin :



Groupe 2 :

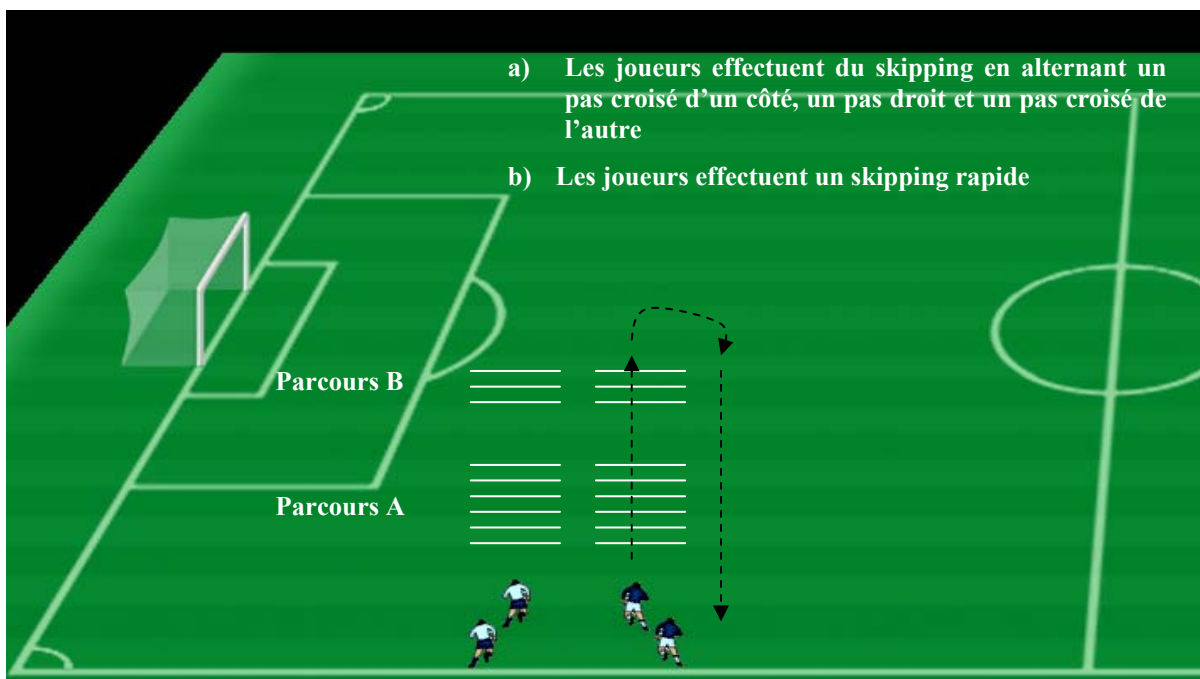
Echauffement :

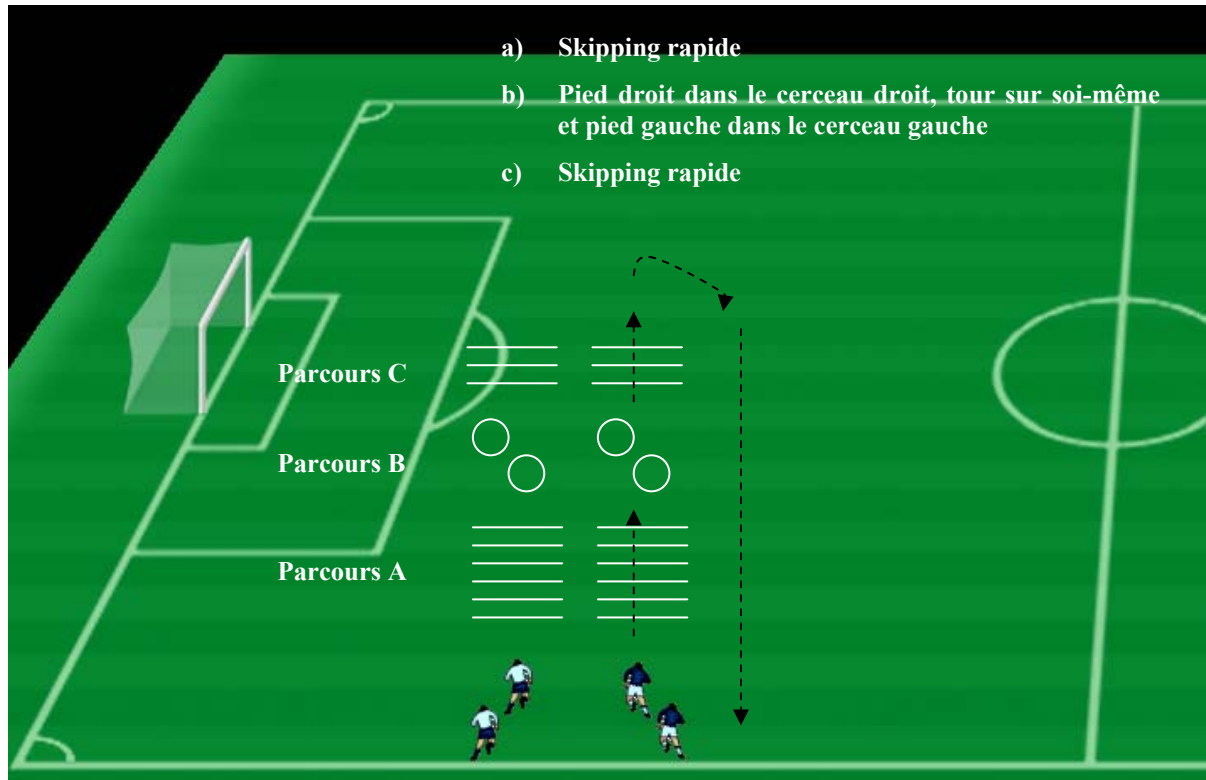
- 1) Courses d'échauffement avec plusieurs exercices de mobilité (bras et jambes)
- 2) Côte à côte et en colonne, les joueurs effectuent des accélérations de 10 mètres :
 - a. *Normal*
 - b. *En faisant au préalable des petits pas sur 2 mètres*
 - c. *En faisant au préalable 2 sauts de lapin*
 - d. *En levant au préalable les genoux à la poitrine*
 - e. *En levant au préalable les talons aux fesses*

Travail de la Force :

- 1) *1 saut de haie et montée des escaliers en sautant les marches 2 par 2 (2 répétitions)*
- 2) *2 sauts de haie et montée des escaliers en sautant les marches 3 par 3 (3 répétitions)*
- 3) *Même exercice qu'en 2, mais avec une flexion complète des genoux avant les sauts*
- 4) *Exercice de petits sauts répétitifs (2 gros cônes, 2 petits cônes) et pas rapide entre les assiettes avant de monter les marches 2 par 2 (2 répétitions)*
- 5) *Même exercice qu'en 4, mais avec accélération de 10-15 mètres après les pas rapides*

Entraînement de mercredi après-midi :





Parcours B : (variantes)

- 1) *Pied gauche dans le cerceau gauche, tour sur soi-même et pied droit dans le cerceau droit*
- 2) *Tour complet du cerceau droit avec petits pas arrière, puis tour complet du cerceau gauche avec petits pas arrière*
- 3) *Tour complet du cerceau gauche avec petit pas arrière, puis tour complet du cerceau droit avec petits pas arrière*

Passes courtes – passes longues :

a) Pied droit :

- 1) *A donne à B*
- 2) *B remet à A*
- 3) *A renverse sur C et change sa place avec B*
- 4) *C donne à D*
- 5) *D remet à C*
- 6) *C traverse sur B et change sa place avec D*

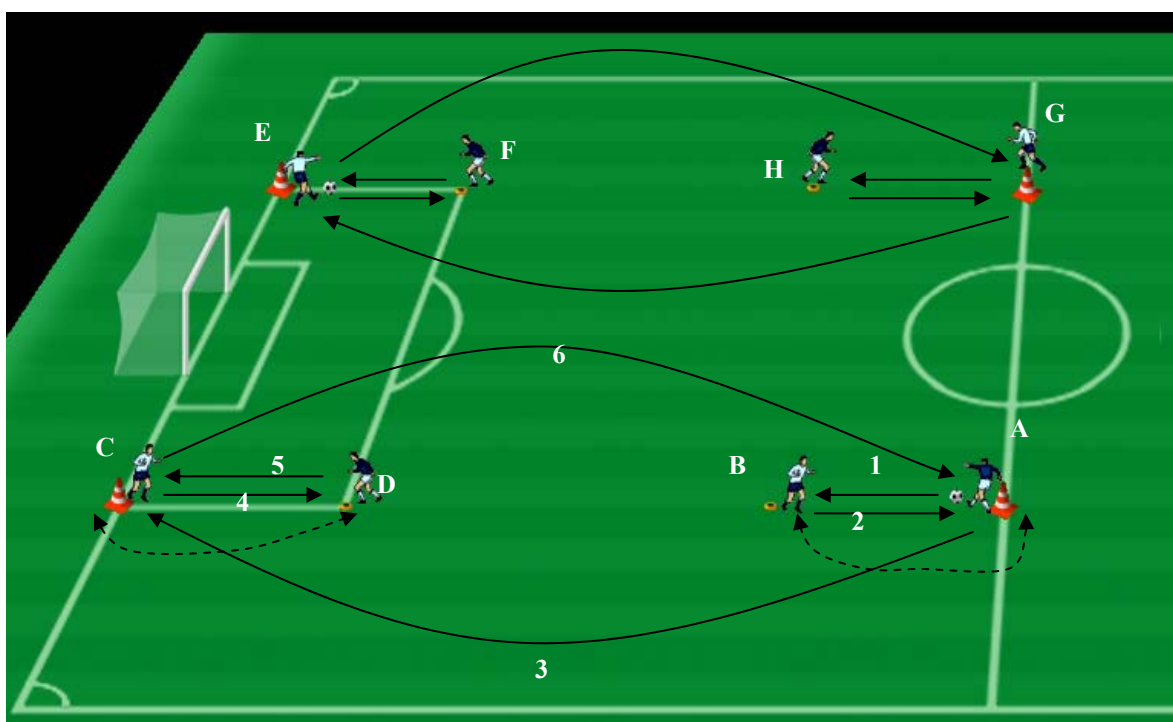
b) Pied gauche :

- 1) *A donne à B*
- 2) *B remet à A*
- 3) *A renverse sur C et change sa place avec B*
- 4) *C donne à D*
- 5) *D remet à C*
- 6) *C traverse sur B et change sa place avec D*

c) Croisement

- 1) *A donne à B*
- 2) *B remet à A*
- 3) *A croise sur E et change sa place avec B*
- 4) *E donne à F*
- 5) *F remet à E*
- 6) *E croise sur B et change sa place avec F*

d) Frappe tendue : le même exercice qu'au point E est réalisé avec des frappes tendues (hauteur : 2 mètres)



Matches brésiliens en 5 : 5 avec 2 gardiens

Consignes :

- 3 minutes de jeu par équipe
- L'équipe la plus ancienne sur le terrain sort en cas d'égalité
- Pas de corner, le ballon est relancé par le gardien de l'équipe qui bénéficie du ballon



Match 11 : 11 avec 2 gardiens :

Consignes :

- 3 touches de balle autorisées sur le dégagement du gardien
- 2 touches de balle dans le jeu

Variantes :

- Tous les joueurs doivent avoir passé le milieu du terrain pour valider le but

Coaching :

- De l'intensité est demandée aux joueurs
- L'entraîneur encourage les joueurs



Entraînement spécifique M18 :

Echauffement :

- 1) *Technique individuelle*
- 2) *Jonglage individuel en utilisant toutes les parties du corps*
- 3) *Jonglage à 2*
- 4) *Echange à 2 faisant des répétitions de gestes techniques :*
 - a. *Contrôle poitrine et remise plat du pied*
 - b. *Contrôle poitrine et remise coup du pied*
 - c. *Contrôle de la tête et remise plat du pied*
 - d. *Contrôle poitrine et remise coup du pied*

4 : 2 sur 2 terrains :



Consignes :

- *1 ou 2 touches en fonction de la situation :*
 - *1 touche = vitesse et joueur proche*
 - *2 touches = temporisation, déplacements des coéquipiers*
- *Travailler sur la largeur et sur la longueur du carré*
- *Les ballons sont relancés par l'entraîneur*

Variante :

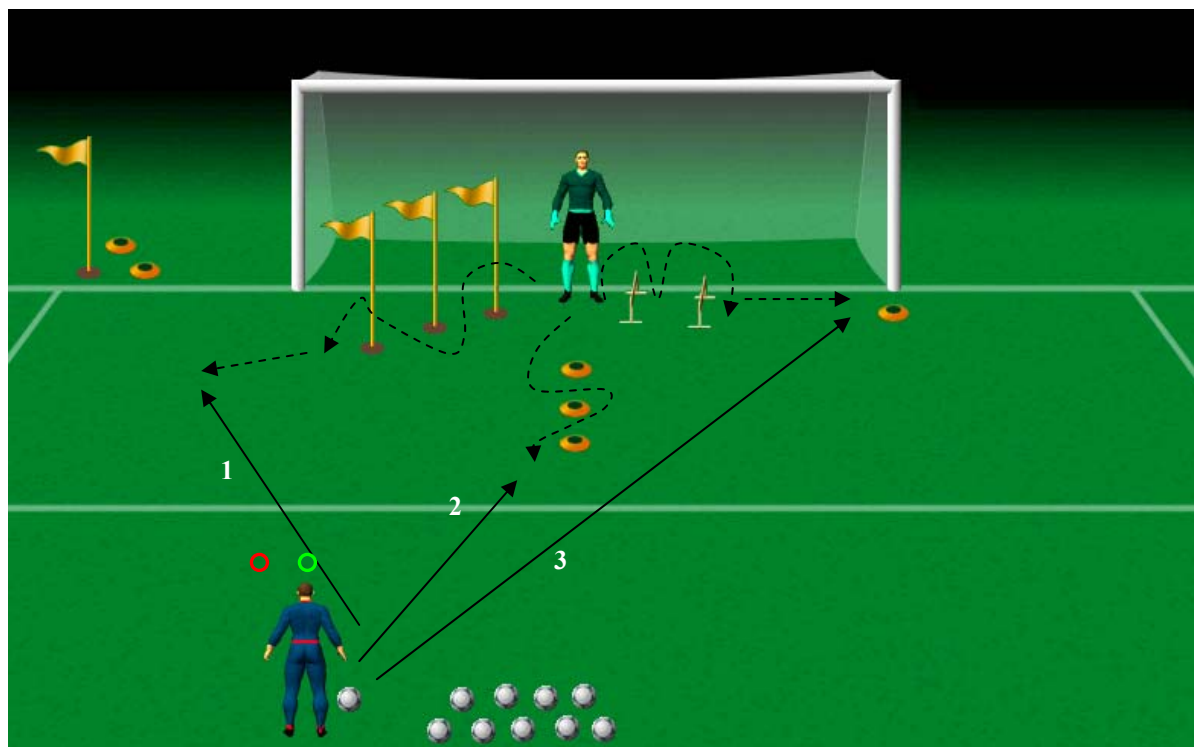
- *10 passes consécutives donne 1 point*
- *1 petit pont rajoute un tour au centre pour les joueurs*

Entraînement gardien :

Echauffement:

- Courses
- Assouplissements
- Echanges de ballon entre les 3 gardiens
- Travail de prise de balle
- Travail de la mise à terre

Analytique : coordination – déplacement - vitesse



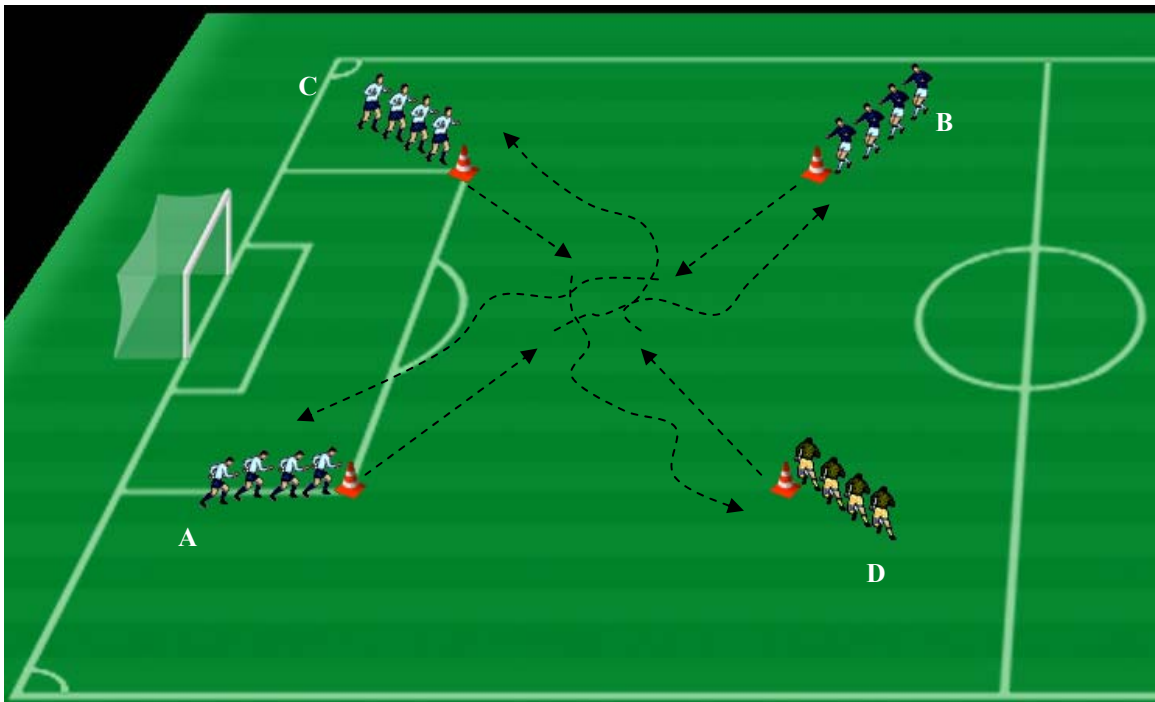
En mode aléatoire, en fonction des assiettes de couleurs montrées par l'entraîneur et cachées dans son dos :

- 1) *Le gardien effectue un slalom entre les piquets et effectue un plongeon latéral à droite*
- 2) *Le gardien effectue des petits pas rapides entre les cônes et une prise de balle haute*
- 3) *Le gardien effectue deux sauts de haies à gauche et une mise à terre à gauche*

Changements de direction et appuis :

Les joueurs A, B, C et D partent en même temps de leur cône et sprintent vers le milieu. Arrivé au milieu, ils doivent éviter les autres joueurs et continuer le plus rapidement possible vers le cône se trouvant en face d'eux.

Attention aux carambolages... !



IMMERSION PROFESSIONNELLE

Yann BERNARDINI

1^{ère} année EEPS

Ecole primaire de Meyrin-Village

20 septembre 2006

Stéphane ADAM

Le choix de l'école :

Mon choix s'est porté sur l'école primaire de Meyrin-Village, car c'est ici que Stéphane ADAM donnait son cours de gymnastique.

C'était pour moi l'occasion de côtoyer Monsieur ADAM dans l'exercice de sa fonction et comme « futur collègue », et non plus comme élève, comme cela a été le cas lors de mes classes primaires à l'école de Cointrin où il enseignait.

L'école de Meyrin-Village accueille des enfants âgés de 4 à 11 ans. Lorsque j'ai fait mon immersion professionnelle, c'était la première fois que Stéphane voyait les enfants depuis la rentrée.

Mon expérience personnelle :

J'ai trouvé les enfants très enthousiastes aux propositions du maître d'éducation physique. Les enfants sont heureux d'être là, motivés, à l'écoute et souriants. Certains d'entre eux, sont même collés au maître lorsque celui-ci donne ses consignes, comme pour mieux le voir.

La gymnastique semble également être un exutoire pour les enfants, surtout les premières minutes où ils s'en donnent à cœur joie, d'effectuer des tours de salle à « 100 à l'heure ».

Il était intéressant de revivre une leçon de gymnastique à l'école primaire et de comparer avec les sensations et le vécu que j'avais eus comme élève. Il est vrai qu'en tant qu'élève beaucoup de choses nous échappent et que cette expérience m'a permis de me rendre compte des caractéristiques de la profession avec des jeunes enfants.

Lors de mon immersion, j'ai assisté à quatre cours, deux avec des enfants de 3^e primaire et deux avec des élèves de 4^e primaire.

La mission du maître de sport :

De mon point de vue :

La mission d'un maître de sport dans le primaire est d'initier les enfants à l'activité physique et au développement de la psychomotricité en leur proposant des activités ludiques et orientées vers le jeu et la découverte de leur corps.

En effet, il me semble que l'enseignant de sport joue un rôle prépondérant dans les premiers pas sportif et le respect des règles au sens large du thème surtout lorsque les enfants ne sont pas stimulés par leurs parents.

Il est donc primordial que le maître d'éducation physique et de sport propose des activités et des jeux en adéquation avec l'âge des enfants et leurs capacités de compréhension et de raisonnement. Il participe à l'instauration du respect des règles, des adversaires, des coéquipiers et de l'arbitre. Son rôle consiste également à sensibiliser les enfants sur leur corps et au respect de celui-ci (*sédentarité, activité intense, stretching, alimentation, respiration, posture, etc.*).

Du point de vue de Stéphane :

Premièrement pour ma part, je suis maître d'éducation physique et accessoirement de sport. Travaillant à l'école primaire, je suis beaucoup plus orienté sur les apprentissages des bases du mouvement, que sur les sports codifiés. Le sport n'est pas un but, c'est un moyen de parvenir à l'éducation physique".

Mon travail "d'animation en éducation physique" est d'élargir la palette d'expériences des enfants, que ces diverses expériences prennent du sens (*cf. rosace des sens, sens & interprétation brochure 1 Nouveaux Manuel EP*) à leurs yeux et fassent partie intégrante de leur vie, de leur développement. Le plaisir étant la première des motivations...

Déroulement de la leçon : (*déroulement complet en annexe 1*)

La leçon s'est déroulée en plusieurs parties. Tout d'abord, le maître de sport a posé des questions aux enfants sur le but de sa profession et ce qu'il allait leur transmettre.

Puis, les élèves ont effectué quelques courses dans la salle au gré des consignes données par l'enseignant. S'en est suivi une partie de découverte corporelle en effectuant des mouvements de stretching et de renforcement musculaire.

Le jeu de « l'homme noir » a ensuite été proposé aux enfants, de même que « 2 c'est bien, 3 c'est trop » tout en instaurant des règles qui permettent la participation de tous les enfants.

La fin de la leçon approchant, Stéphane Adam a réuni tous les élèves dans le rond central pour leur poser quelques questions sur la leçon. Ce moment a également été utilisé comme retour au calme par le maître d'éducation physique et de sport.

Discipline :

Même lorsque les enfants se déconcentrent, Stéphane arrivait très bien à les « ramener » au cours, en attendant qu'ils l'écoutent ou en répétant plusieurs fois la même chose en augmentant le niveau sonore, mais toujours sur un ton amical.

Il n'hésite également pas à rappeler durant son cours les règles ou consignes lorsque celles-ci ne sont plus respectées.

La méthode de travail de Stéphane est ainsi basée. Il donne son cours de gymnastique, mais le titulaire a le droit d'intervenir pour des questions de discipline durant le cours étant en contact constant avec les élèves.

La disparité entre les élèves :

J'ai remarqué que le M. Adam essayait toujours de mettre les élèves dans une situation de réussite ou de trouver des solutions pour qu'ils y parviennent.

J'ai pu observer des disparités importantes au niveau de la coordination et de la motricité des enfants. Cela vient sûrement du fait que certains pratiquent des activités physiques à l'extérieur de leur cours de gymnastique hebdomadaire alors que d'autres n'en font tout simplement pas assez voire pas du tout.

Les qualités du maître d'éducation physique et de sport :

J'ai trouvé le langage corporel et oral du maître de gymnastique complètement adapté à l'âge des élèves.

Son discours était imagé. Il parlait de manière douce et amicale et posait bien sa voix, ce qui avait le don de capter l'attention des enfants et peut-être de les rassurer. Le vocabulaire utilisé étant souvent composé de mots simples, même si l'enseignant utilisait quelques fois des termes techniques pour s'exprimer. Voici quelques phrases utilisées lors de la leçon :

- « *Whao Griffin, excellent* »
- « *Vas-y c'est bien, continue !* »
- « *Chut, c'est le cercle du silence* »
- « *Luis attention, je vais me fâcher !* »
- « *Stop, est-ce que c'est rigolo de voir seulement 2 personnes courir ?* »

J'ai aussi remarqué que son visage affichait la plupart du temps un sourire qui donnait confiance aux enfants en les mettant dans une situation de plaisir. Tout en instaurant les limites qui s'imposent entre élèves et maître, j'ai pu voir que le maître d'éducation physique et de sport semblait proche des élèves.

Il n'hésitait pas à rendre son cours interactif en posant des questions aux enfants et en leur laissant le temps de s'exprimer.

Il les questionnait par exemple sur le nom de certaines articulations « à risque » (*chevilles, genoux*) et leurs fonctions ou sur les raisons de leur essoufflement. (*Exemple complet en annexe 2*)

Je trouve ces explications très intéressantes, car en 5 minutes, il arrive à donner des images aux enfants sur le fonctionnement de leur corps et peut alors leur expliquer de quelle manière il est préférable de respirer.

Constat :

J'ai pu constater qu'une séance de 45 minutes passe très rapidement et que pour optimiser au mieux le temps à notre disposition, il faut une excellente organisation de même qu'une discipline importante de la part des élèves.

J'ai été surpris que les titulaires de classe ne participent pas aux séances de gymnastique. Stéphane m'a expliqué que c'était à leur bon vouloir d'y prendre part lorsqu'il n'y avait pas de postes prévus ou d'un besoin « d'assurance », mais que de moins en moins de maître et maîtresse venaient « suer » avec les élèves !

Relations avec les collègues :

Elles m'ont semblées excellentes. J'ai pu constater que certains semblent peut-être sous-estimé la profession de maître de sport.

Je pense que cela provient également du fait que les maîtres d'éducation physique et de sport voltigent d'un établissement à l'autre, ce qui me semble préjudiciable à la reconnaissance de leur travail.

Il me semble donc important que les maîtres de sport entretiennent d'excellentes relations avec les titulaires de classes et que ceux-ci les considèrent comme de vrais partenaires dans l'éducation des élèves !

Conclusion :

J'ai pu me rendre compte de la manière dont était organisé une leçon de sport à l'école primaire et de la façon dont l'enseignant l'abordait.

Les enfants étaient contents de pouvoir bouger, courir, danser et ont répondu présent à chaque sollicitation du maître de sport.

Il me semble tout de même que l'éducation physique à l'école primaire est négligée, alors que l'on sait que l'on est en train de « former » les citoyens de demain.

En effet, les maîtres d'éducation physique et de sport ne voient que deux fois par mois leurs élèves, les 2 autres leçons hebdomadaires étant assurées par le titulaire de la classe. Il est donc impossible d'avoir un suivi dans l'enseignement du sport au primaire.

Enfin, le manque de connaissances de certains titulaires peut également se révéler un danger pour les élèves.

J'ai eu beaucoup de plaisir à participer à ces quelques heures en présence d'élèves du primaire. J'ai apprécié l'accueil qui m'a été réservé par Stéphane Adam et ses collègues enseignants.

Déroulement complet de la leçon :

Introduction :

Les enfants arrivent les uns après les autres et commencent à courir seuls ou par groupes dans la salle.

Une fois qu'ils sont tous là, Stéphane les réunit dans le rond central et leur donne les consignes, les recommandations et le déroulement des cours de gymnastique.

Il leur pose des questions sur sa profession :

- « *Quel est mon métier ?* »
- « *Qu'est-ce que je fais ?* »

Quelques réponses :

- « *Apprendre à éduquer les enfants* »
- « *A faire la piscine* »
- « *Nous apprendre à faire du sport* »

Il reprend ensuite en leur expliquant que son métier consiste à :

« *Expliquer, montrer, démontrer, encourager, décourager et aider les enfants à faire du sport, l'apprentissage étant fait par les enfants eux-mêmes* »

La leçon :

- 1) Les enfants courent dans la salle et s'immobilisent lorsque le maître de gymnastique tape dans les mains
- 2) Les enfants se déplacent ensuite en faisant le plus de bruit possible (*en tapant les pieds par terre*)
- 3) Ils réalisent ensuite le même exercice, mais en faisant le moins de bruit possible
- 4) Les enfants doivent ensuite courir de plusieurs manières lorsque le professeur le signale par des signaux sonores (*taper dans les mains*) :
 - a. « *compétition* » = skipping
 - b. « *décontracté* » = course relâchée
 - c. « *bout de bois* » = raide et tendu comme un bâton
- 5) Même exercice que les 4) mais cette fois-ci, les enfants doivent effectuer les courses ci dessus en arrière (*taper dans les mains 2x*)
- 6) Petites séances de stretching des ischios-jambiers (*20 mouvements de chaque côté*)
- 7) Les enfants tendent les jambes et adoptent une position droite du buste, afin que le maître de gymnastique puisse contrôler leur posture
- 8) Renforcement de la ceinture abdominale en tenant 20 secondes sur les coudes et les pieds
- 9) Petites séances abdominales. Tenir plusieurs durées différentes en levant légèrement la tête du sol et en la reposant quelques secondes plus tard (*8 séries de 2 secondes, 1 x 15 secondes, puis 1 x 20 secondes*)
- 10) Les enfants effectuent ensuite le jeu « de l'Homme noir »
- 11) Ils l'effectuent à nouveau, mais avec la règle que « les chasseurs » doivent se tenir la main pour pouvoir toucher les élèves
- 12) Le maître propose ensuite aux enfants de jouer au jeu « 2 c'est bien, 3 c'est trop »
- 13) Il s'ensuit un retour au calme dans le rond central, appelé également « cercle du silence ». Là, le professeur donne son feedback sur la séance, la manière de courir, des informations diverses et remercie les enfants pour leur participation

Questionnement des élèves :

Exemple :

Stéphane a par exemple demandé aux enfants : « J'aimerais que vous écoutiez, qu'est-ce que vous entendez ? » (Essoufflement des enfants)

Il leur a ensuite expliqué pourquoi on était essoufflé et quel était le processus de l'oxygénation du sang, tout en leur demandant de donner les noms des diverses phases et en les aidant s'ils ne trouvaient pas.

« L'air frais entre par la bouche, se dirige dans vos poumons. L'oxygène vient alors se fixer sur vos vaisseaux sanguins des poumons et se dirige ensuite dans vos muscles pour y apporter l'énergie nécessaire pour les faire travailler »

« Une fois cet oxygène utilisé, le sang le renvoi vers les poumons qui se chargent de le faire ressortir par la bouche » (il utilise alors le terme « air usé »)

Il leur montre alors que « l'air usé » vient du fond des poumons et c'est ce qui crée la condensation sur ses lunettes s'il souffle profondément.

IMMERSION PROFESSIONNELLE

Yann BERNARDINI

1^{re} année EEPS

Cycle d'Orientation du Vuillonnex

01 octobre 2007

Carlos RODRIGUEZ

Degré : 7^e année

Type de cours : saut en hauteur & course de 30 minutes

Nombre d'élèves : 24

Le choix de l'école :

Mon choix s'est porté sur le Cycle d'Orientation du Vuillonex, car une de mes connaissances, Carlos Rodriguez, y enseigne l'éducation physique, de même que la biologie.

Il me semblait important de suivre un maître de sport au Cycle d'Orientation pour percevoir les similarités et les différences entre un enseignement au primaire et au secondaire inférieur.

Mon expérience personnelle :

Au premier abord, j'ai été surpris par l'enthousiasme et l'excitation des élèves à prendre part à la leçon de sport.

Ayant un regard extérieur, j'ai pu observer le comportement des élèves, de M. Rodriguez et les interactions entre eux. J'ai pu apprendre certaines astuces et méthodes efficaces pour gérer et organiser un cours de gymnastique.

Je pense que cette immersion m'a permis de tirer des parallèles entre les problématiques rencontrées dans une salle de gym avec des élèves de niveaux différents et les cours que nous suivons dans le cadre de notre formation.

La mission du maître de sport :

De mon point de vue :

La mission du maître de sport à l'école primaire est primordiale pour « initier » les enfants à la pratique d'une activité physique, alors que la mission du maître de sport dans le secondaire inférieur est importante pour la maîtrise des gestes techniques basiques et l'apprentissage de disciplines sportives.

Les professeurs de gymnastique enseignant au Cycle d'Orientation me semblent confrontés à des problèmes qui ne favorisent pas les cours de gym (obésité, puberté, adolescence). Dans ce contexte, l'enseignement proposé se doit d'être « attractif » et ciblé.

Le maître d'éducation physique et de sport doit pouvoir développer, par ses leçons et sa méthode d'enseignement, les qualités techniques, physiques, sociales et mentales des élèves. Ceux-ci doivent prendre du plaisir à pratiquer une activité physique, mais doivent surtout la ressentir comme utile et bénéfique pour leur corps.

Le déroulement de la leçon de sport : (descriptif complet en annexe)

Suite à un échauffement individuel basé sur la course, les élèves ont pris part à un petit jeu de réaction et d'orientation dans la salle.

Le but du jeu était de réaliser diverses tâches (toucher une ligne de couleur, monter aux espaliers, etc.) en fonction des directives données par Carlos. L'élève ayant le temps de réaction le plus bas, se voyait « infliger » un exercice de renforcement musculaire (travaillé auparavant et maîtrisé).

Les élèves ont ensuite installé le matériel destiné au saut en hauteur et effectué des répétitions de sauts en vue de l'examen. La première partie était individuelle, puis un concours par équipe a été organisé. M. Rodriguez observant, corrigeant et encourageant les élèves à chaque passage.

Lors de la deuxième heure, un entraînement à la « course d'endurance » a été donné. Les élèves devaient courir à un rythme adapté et continu pendant 30 minutes. Carlos les a accompagnés pour les premiers tours et s'est ensuite occupé de ceux ayant le plus de peine à tenir le rythme.

Discipline :

Carlos a instauré des règles strictes depuis le début de l'année scolaire afin que les élèves sachent dans quel cadre évoluer. En arrivant, les élèves remettent leur carnet au maître de sport et s'asseyent sur le banc en silence.

Une brève description de la leçon leur est donnée afin qu'ils ne posent pas tout le temps la question : « Qu'est ce que l'on va faire après... ? ». De même, M. Rodriguez sort l'intégralité du matériel avant le début de la leçon et le range sur les côtés de la salle. Avant le début d'une activité, les élèves mettent en place le matériel de manière autonome et collective.

Disparité entre les élèves :

En les observant bien, j'ai pu remarquer trois sortes d'élèves. Les sportifs, comparables à des piles électriques, qui écoutent les consignes et essaient toujours de faire le maximum en se donnant de la peine, parfois même un peu trop ! Les motivés, qui n'ont pas forcément les caractéristiques pour faire du sport, mais qui sont prêts à s'investir pour se faire du bien et obtenir une bonne note et les turbulents où non motivés. Ces derniers sont souvent repris par le maître d'éducation physique et de sport car ils perturbent la classe ou ne font que le strict minimum qui n'est bien sûr pas suffisant pour contenter le professeur et obtenir la moyenne.

Les qualités du maître d'éducation physique et de sport :

L'enseignant se doit d'être présent lors de la leçon et ceci de plusieurs manières.

Tout d'abord, il doit jouir d'excellentes connaissances théoriques et tactiques pour pouvoir expliquer une activité physique et les gestes à réaliser. Une bonne maîtrise technique est également importante pour pouvoir démontrer aux élèves les gestes et mouvements corrects à exécuter, beaucoup d'entre eux assimilant mieux en observant.

Enfin, le maître de sport doit faire preuve de pédagogie et de beaucoup de psychologie dans son rapport avec les élèves et les problèmes auxquels il peut être confronté.

Son langage devra donc être adapté en fonction des situations et favoriser un maximum l'encouragement des élèves et de leur réussite. La voie de Carlos est posée, claire mais ferme. Voici quelques phrases utilisées lors de la leçon :

- « Encore 2 minutes, le but n'est pas de courir vite, mais de ne pas s'arrêter »
- « Je vous remontre comment faire les abdominaux »
- « Je suis convaincu que tu peux faire beaucoup mieux »
- « On va faire le saut avec la barre, assez basse au début, pour que vous réussissiez »
- « Lorsque quelqu'un pose une question, j'aimerais bien que les autres l'écoutent »

Conclusion :

J'ai assisté à un cours très bien organisé et j'ai été surpris de la réaction des élèves. Je suis certain que ceux-ci ont besoin d'un cadre défini afin qu'ils sachent « sur quel pied danser » dès le début. Carlos a réussi à instaurer cette « danse » et à première vue, tout se déroule correctement.

J'ai été surpris par l'investissement du maître d'éducation physique dans la leçon. Il n'hésite pas à démontrer les exercices aux élèves, à courir à leurs côtés pour leur donner le bon rythme et à les soutenir. Je ne me rappelle pas d'avoir eu un enseignant aussi motivé et engagé au Cycle d'Orientation.

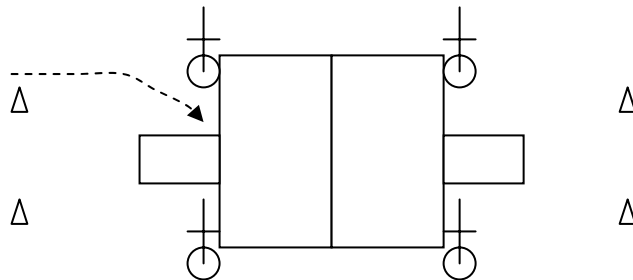
Le but de l'éducation physique est d'enseigner aux élèves la pratique d'activités physiques, mais également de savoir écouter son corps et de le respecter. J'ai pu constater que c'était les valeurs que prônait Monsieur Rodriguez et que le message passait bien auprès des élèves. A noter cette phrase d'une élève, en surpoids et ne faisant pas de sport, après l'entraînement de la course :

« Avant je détestais courir, mais maintenant j'adore cela, car j'ai réussi à ne pas m'arrêter une fois en 30 minutes ! »

Je pense que si l'on arrive à sensibiliser les élèves de cette manière et à leur faire prendre conscience du besoin pour leur corps de pratiquer une activité sportive régulière et le plaisir qu'ils peuvent en retirer, une bonne partie de notre mission sera déjà remplie.

Déroulement de la leçon :

- 1) Les élèves s'asseyent sur les bancs en silence
- 2) Le maître d'éducation physique et de sport fait l'appel
- 3) Explications succinctes de la leçon
- 4) Course libre dans la salle pendant 5 minutes (*utilisation de toute la salle*)
- 5) Rassemblement dans le rond central
- 6) Petits jeux : (*course avec gages*)
 - a. Courir et au coup de sifflet, tous les élèves doivent toucher une ligne bleue (*le dernier effectue 10 abdominaux*)
 - b. Idem, mais ils doivent maintenant toucher une ligne verte et une ligne jaune avec leurs pieds (*10 pompes pour le dernier*)
 - c. Idem, mais ils doivent se mettre en équilibre sur les fesses sans s'aider des mains (*10 pompes*)
 - d. Idem, mais ils doivent tous être sur un banc (*10 abdos*)
 - e. Idem, mais ils doivent se mettre sur le ventre, puis sur le dos, puis à genoux (*10 abdos*)
 - f. Idem, mais ils doivent monter aux espaliers (*10 pompes*)
 - g. Idem, mais ils doivent tous revenir dans le cercle rouge (*10 abdos*)
- 7) Assouplissement de la nuque (*de gauche à droite / regarder devant et en bas / faire des petits cercles*) (*Démonstrations et explications de la part de Carlos*)
- 8) Assouplissement du bassin
- 9) Saut en hauteur (*mise en place par les élèves*)



- 10) Concours de saut par équipes (*monter de 5cm la corde chaque fois qu'un élève passe l'élastique, descendre de 5cm à chaque fois qu'ils touchent*) (*autogestion, mais contrôle et encouragement du professeur*)
- 11) Saut en hauteur avec la barre (*toute la classe ensemble*) (*Carlos fait exécuter, corrige, encourage, félicite et conseille !*)
- 12) Course de 30 minutes sans arrêt sur un parcours à l'extérieur (*Carlos court avec eux pour le début et « aide » ceux qui ont le plus de difficulté à tenir le rythme*)
- 13) Etirements pendant 5 minutes (*quadriceps / ischios / dos / adducteurs*)

IMMERSION PROFESSIONNELLE

Yann BERNARDINI

1^{ère} année EEPS

Journée sportive de la SGIPA

03 octobre 2007

Philippe BAVAREL

Le choix de l'institution :

Je n'avais pas forcément pensé à vivre une de mes immersions professionnelles dans une structure pour personnes mentalement handicapées, mais lorsque j'ai appris que la SGIPA cherchait des futurs maîtres de sport motivés pour sa journée sportive, je n'ai pas hésité.

Cette immersion me donnait également l'occasion de revoir M. Bavarel avec qui j'avais passé d'excellents moments, et de le voir travailler dans une situation différente de celle que j'avais connue.

Mon expérience personnelle :

Ayant vécu une journée de rencontre avec des handicapés lorsque j'étais plus jeune, je savais que le contact allait être chaleureux et instructif. Cette journée fut intéressante et formatrice par les contacts, discussions et échanges que j'ai pu avoir autant avec les responsables des ateliers qu'avec les participants. Cela m'a permis de découvrir en quoi consistait les activités physiques adaptées.

La mission du maître de sport :

Le rôle du maître de sport dans les activités physiques adaptées est fortement lié au développement de l'appareil locomoteur des participants et la découverte de plusieurs activités physiques sous formes ludiques.

L'enseignant a une position privilégiée avec les personnes handicapées, car il est aidé par les formateurs (éducateurs) qui les accompagnent et qui s'occupent généralement d'intervenir au niveau de la discipline.

Le travail accompli avec les participants ne peut pas être comparé avec ce qu'un maître d'éducation physique et de sport vit dans un établissement scolaire. Il crée et oriente ses activités en fonction des besoins des personnes handicapées pour leur permettre de se dépenser et de vivre des bons moments à travers le sport.

Le déroulement de la journée sportive :

Après un petit briefing et la distribution des tâches qui allaient nous être affectées, nous avons accueilli les participants et les travailleurs des différents ateliers¹.

La journée sportive était organisée en deux parties, une le matin et une l'après-midi. Le matin, plusieurs activités sous formes d'ateliers ont été proposées aux participants :

- jeu du massacre
- petits jeux de précision (golf, basket, rugby, frisbee)
- match de football
- jeux d'adresse et d'équilibre (vélo, tir au but avec slalom)

Après une pause déjeuner bien méritée, tous les participants et encadrants se sont rendus au Bout-du-Monde pour une initiation au Rugby.

Durant toute l'après-midi, l'ensemble des personnes présentes ont pu découvrir les différentes techniques de passe, de plaquage, de mêlée et de tout ce qui fait la beauté du Rugby.

Disparité entre les participants :

Selon ce que j'ai pu voir, les disparités que j'ai pu constater varient en fonction du degré d'handicap des participants.

Certains d'entre eux ne présentent qu'un handicap très léger, alors que d'autres ont des problèmes d'élocution, de motricité et de raisonnement importants.

Lors de la pratique sportive, certains travailleurs ont plus de peine à vaincre leur peur que d'autres. Lors de l'initiation au Rugby certains craignaient de recevoir le ballon alors que d'autres faisaient tout pour le recevoir... !

¹ Certaines personnes handicapées, suite à leur parcours scolaire, sont incorporés dans des groupes de travailleurs qui réalisent des tâches manuels dans plusieurs ateliers répartis sur le canton.

Qualités de l'enseignant :

Un maître d'éducation physique et de sport qui choisi d'enseigner dans le spécialisés se doit d'avoir de solides connaissances des problèmes liés aux différents handicaps, de même qu'un large bagage en pédagogie et psychologie.

L'enseignant se doit de rendre son activité entraînante et ludique pour les participants afin que ceux-ci puissent ressentir des sensations de plaisir lors de la pratique d'une activité physique. Il se doit également d'adapter les sports pratiqués, en modifiant par exemple certaines règles, afin que celles-ci soient abordables aux personnes handicapées.

Tout au long de son cours, le professeur s'efforce d'encourager et de féliciter les participants de même qu'en leur prodiguant de précieux conseils.

Je n'ai pas remarqué que le vocabulaire utilisé était différent que dans les établissements scolaires où j'ai fait mes précédentes immersions professionnelles.

Discipline :

La discipline ne doit pas être prise comme une forme de « répression », même s'il faut de temps en temps mettre les choses au clair.

Elle prend plutôt une forme d'encadrement omniprésente, afin de surveiller que les travailleurs ne partent pas « à gauche ou à droite », qu'ils ne se perdent ou ne « s'oublient ».

J'ai pu constater que les personnes encadrant les personnes handicapées doivent faire preuve d'une très grande attention ainsi que d'une certaine retenue afin de ne pas trop limiter les travailleurs dans leur envies et leurs mouvements.

Conclusion :

J'ai pris un grand plaisir à vivre cette journée en compagnie des travailleurs et des éducateurs et découvrir une facette de mon futur métier que je ne connaissais pas bien.

Les raisons des différents handicaps rencontrés m'ont frappé. En effet, d'un jour à l'autre, une personne « en bonne santé » peut se retrouver diminuée mentalement ou physiquement par le biais d'un accident, du décès d'un proche, d'une dépression ou d'un événement qui pourrait paraître anodin pour le commun des mortels.

L'ambiance qui régnait dans les différents ateliers de travailleurs était excellente. Les personnes handicapées mentales ne semblent pas se compliquer la vie comme nous, personnes valides, elles prennent souvent tout avec légèreté et bonne humeur. Il est rare de devoir les motiver pour entreprendre une activité.

Outre le fait de l'intérêt que certains maîtres d'éducation physique et de sport ont d'enseigner dans les spécialisés, je pense qu'ils viennent également retrouver cette chaleur et cette ambiance qui est si difficile à développer dans les établissements publics que nous fréquentons.

J'ai eu la chance de discuter longuement avec l'éducatrice responsable du groupe de travailleurs dont j'étais responsable lors de cette journée, et elle m'a confirmé le plaisir que les personnes handicapées avaient de pratiquer une activité sportive et de plus encadrée par un professionnel.

Je ressors de cette immersion professionnelle profondément touché par ce que j'ai pu vivre et recevoir durant cette journée. L'optimisme, la joie et l'entrain de ces travailleurs m'ont particulièrement marqué.





Le sport
avec un



www.espritsport.com

Association ESPRITSPORT

Case postale 113

1218 Grand-Saconnex

info@espritsport.com

www.espritsport.com