



Le football pour
la protection

Le football pour la Protection

Guide du coach

Avec des exemples de plans de sessions détaillés



Terre des hommes

Aide à l'enfance.

Table des matières

Contexte.....	03
Introduction.....	04
Charte graphique.....	05
Etablir la confiance.....	06
Collaboration.....	25
Communication.....	42
Gestion des émotions.....	61
Pensée créative.....	79
Responsabilités.....	97
Annexes (Modèles, outils pour concevoir des exercices).....	105

Contexte

Depuis 15 ans, Tdh intègre le sport pour développer les capacités des jeunes dans des contextes d'urgence et de développement. Après avoir consulté des jeunes et des coaches de 5 coins différents du monde, nous avons identifié le besoin de mettre en place une série de plans de sessions qui peuvent guider les coaches dans leur planification et leur mise en œuvre. Bien que ce document soit spécifique pour compléter la méthodologie de Football Pour la Protection développée à Thessalonique, en Grèce, le contenu peut être personnalisé pour s'adapter à tout contexte donné et atteindre divers objectifs. Ce guide est plutôt un échantillon pour vous permettre de créer le vôtre. En substituant une compétence de vie à une autre, ou en extrayant des jeux, des exercices et des réflexions, tout coach peut tirer profit de ce document à des fins multiples. Enfin, il appartient à chacun d'observer de manière critique les différentes sections et les exercices proposés afin d'adapter le contenu aux capacités et aux besoins de ses participants.

Vous trouverez dans ce document 24 sessions détaillées, divisées en 6 étapes: établir la confiance, collaboration, communication, gestion des émotions, pensée créative et responsabilité. Dans chaque session, nous avons essayé d'aligner les exercices afin d'atteindre 1 ou 2 objectifs par session; 1 technique / tactique, et 1 compétence de vie. Bien que vous trouviez plusieurs objectifs pour chaque session, ils sont tous liés, ou bien ils décomposent une compétence qui exige plusieurs sous-apprentissages.

Bien qu'une formation minimale soit nécessaire pour les coaches ou les jeunes désireux de mener des activités de Sport pour la protection, chacun peut s'inspirer de ce guide afin d'inclure certains résultats en matière de protection dans sa programmation et sa planification. Vous pourriez finir par ne sélectionner que quelques entraînements de football traditionnels et inclure quelques réflexions inspirées par nos suggestions.

La conception de ce guide comprend une section pour les notes; nous recommandons vivement à tous les utilisateurs d'observer et de prendre constamment des notes sur les comportements, les déclarations, les conflits, les résultats positifs, ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas, etc... La prise de notes est une partie essentielle de l'apprentissage par l'expérience, elle permet aux coaches d'accumuler des informations précises sur les événements, les comportements, les succès et les échecs. En plus de contribuer au développement personnel du coach, la prise de notes permet des temps de réflexion précis, pertinents et significatifs pendant les sessions.

Nous vous souhaitons bonne chance dans votre parcours en tant que coach en Football Pour la Protection!
L'équipe de Tdh



©Tdh/Johnny Gerges

Introduction

Avant de passer en revue le contenu du programme, les courts paragraphes suivants donnent des détails sur la façon d'utiliser ce guide du coach et de faire le lien avec le document de méthodologie FPP.

En haut à droite de chaque leçon, vous trouverez des icônes relatives aux piliers du bien-être psychosocial, de la protection et des compétences d'ENGAGEMENT. Ces icônes sont reproduites en fonction de chaque phase et leçon, de leurs objectifs et des résultats de l'apprentissage; en effet, une lecture rapide de chaque phase est possible par simple mémorisation de ces références visuelles. Par ailleurs, et puisque vous utilisez ce document comme référence pour planifier vos propres programmes, vous pouvez simplement utiliser les icônes afin d'éviter la répétition constante des mots.

Les icônes vous serviront également de lien vers les différentes sections de la méthodologie FPP; de manière pratique, tous les sujets connexes ont des icônes en commun. Par exemple, lors de la planification de la phase 4 sur la gestion des émotions, il est utile de revoir les parties correspondantes de la méthodologie FPP. L'examen répété d'autres références, y compris de la méthodologie FPP, aide les entraîneurs à acquérir des connaissances de base sur les différents sujets présentés dans les plans de cours et à aligner le contenu sur leur contexte.

Pour vous permettre d'exploiter pleinement votre potentiel dans la mise en œuvre des programmes FPP, il est important de comprendre l'auto-efficacité et la capacité d'agir, la protection de soi-même et de ses pairs, la résilience psychosociale, les piliers du bien-être et les compétences d'ENGAGEMENT (et les compétences de vie en général) par le biais de la méthodologie FPP et d'autres références données. Cela vous permettra, en tant que coach, de concevoir et d'adapter des plans de cours et des résultats d'apprentissage à court et à long terme sur la base d'un modèle d'apprentissage par l'expérience. Ces concepts mentionnés ci-dessus sont essentiels, car ils constituent le contenu de vos réflexions et de vos réactions pendant les sessions.

Bien que nous proposons des phases spécifiques pour la mise en œuvre des programmes, basées sur les compétences d'ENGAGEMENT, chaque coach peut modifier le contenu en fonction de son contexte. Par exemple, les compétences d'intégration et d'employabilité peuvent être mises en avant dans les programmes de migration, tandis que la gestion des émotions et la responsabilité peuvent être mises en avant dans les contextes humanitaires.

Chaque session propose une vue d'ensemble, ce cadre donne des détails sur ce qui a été conseillé dans la méthodologie FPP. Révisez ces aperçus et mettez-les en contexte en fonction de vos besoins. D'autres sections vous proposent de noter la date, des informations sur les participants; ces données vous aideront lors de l'évaluation et du rapport du projet - les bailleurs demandent souvent le nombre de participants par session parmi d'autres données. Des conseils et des outils supplémentaires pour le suivi et l'évaluation de vos sessions sont disponibles dans la méthodologie FPP. Dans la section Équipement, nous avons inclus 3 exigences de base pour chaque session; dans certains contextes, vous pourriez vouloir ou devoir trouver des alternatives à ces équipements. En cas d'indisponibilité des ressources, soyez créatifs, quelles peuvent être les alternatives? Incluez autant de détails que possible sur le matériel nécessaire et, lorsqu'il n'est pas disponible, trouvez des solutions pour le fournir en le faisant vous-même (DIY) avec le soutien des participants et d'autres collègues.

Des instructions détaillées sont fournies dans le cadre des exercices; néanmoins, ne laissez pas cela vous empêcher de penser de manière créative. Nous proposons des phrases à dire ou des approches de débriefings pour terminer vos sessions, mais ceux-ci ne doivent servir qu'à vous guider; il appartient à chaque coach de pratiquer son style de communication et d'utiliser les termes culturellement appropriés à chaque situation.

Charte graphique

Phases



Phase 1

Etablir la confiance



Phase 2

Collaboration



Phase 3

Communication



Phase 5

Pensée créative



Phase 6

Prendre ses responsabilités



Phase 4

Gestion des émotions

Piliers du bien-être



Se sentir en sécurité



Se sentir connecté



Se sentir respecté



Se sentir plein d'espoir



Se sentir digne



Autoprotection



Protection par les pairs

Pictogrammes



Le jeu



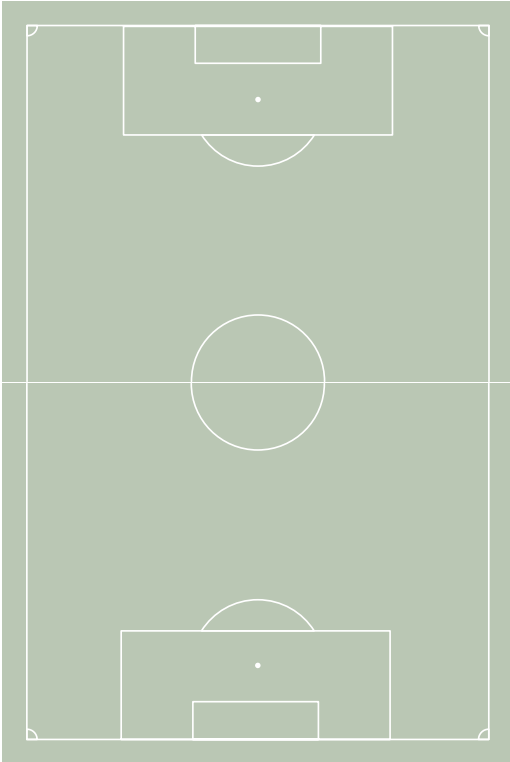
Réflexion et conclusion



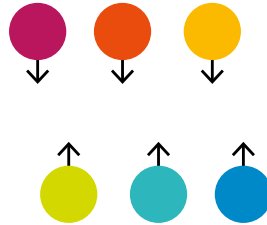
Variations

Schémas

Terrain de football



Joueurs



Ballon de football



Plots



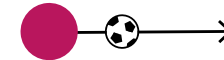
Passe



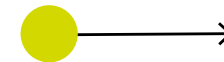
Rebonds



Course avec la balle



Course sans la balle





Etablir la confiance

Essentiel pour se sentir connecté et en sécurité





Session 1.1 - Brise-glace

Objectifs proposés :

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Faire l'expérience de la sécurité en étant dans un environnement ouvert et convivial;
- Faire l'expérience de la confiance par le partage des expériences pour briser la glace;
- Clarifier ce que l'on peut attendre du programme;
- Réfléchir aux règles de la dynamique du groupe;
- Profiter d'une expérience sûre et positive afin de susciter l'intérêt et l'engagement des participants;

Physique et technique

- Activer le corps en effectuant des entraînements aérobiques et anaérobiques de base avec et sans le ballon

Contenu proposé

1. Introduction et jeu brise-glace;
2. Réflexion sur les règles et les règlements;
3. Jeux « chaine humaine » (répétée et altérée);
4. Entraînement de football favorisant la confiance;
5. Exercice de respiration.

1.1. Brise-glace / 80-90 min

Date :

Coach :

Nombre de joueurs :

Age :

Nationalités :

Informations médicales :

Aperçu de la session

C'est la première session, où la plupart de vos joueurs se rencontrent pour la première fois. Outre la création d'un environnement sûr et amusant, il incombe au coach de susciter l'intérêt et l'engagement des participants. L'un des premiers facteurs qui influent sur l'enthousiasme des participants est le caractère du coach et la qualité des expériences partagées avec chacun; tout le monde est-il sorti avec des enseignements clés de la session? Le coach a-t-il fait preuve d'un intérêt égal pour tout le monde? Etait-ce intéressant?

PS: La première étape de l'établissement de la confiance consiste à tenir sa parole/être crédible; en tant que coach, vous avez le pouvoir d'initier le processus, en clarifiant les attentes, en faisant des promesses et en tenant votre parole. Par exemple, après la première session, informez les participants que lors de la session suivante, vous aurez un visiteur et que chacun recevra son uniforme de football ce jour-là. Si votre visiteur vient et que les participants reçoivent des uniformes, vous gagnez en crédibilité et vous vous rapprochez de l'établissement de la confiance.

Echauffement (30 min)

Introduction

Expliquez pourquoi vous êtes réunis et fixez des attentes: le processus de respect, de confiance, d'égalité/équité et de fair-play. Qu'allez-vous réaliser ensemble? Que doivent faire les participants pour répondre aux attentes?

Equipement

- tee-shirt en coton ou football (en réserve)
- Stylos marqueurs: un large éventail de couleurs
- Carnets et stylos
- Plots - 3 tailles et couleurs
- Ballons de foot
- Tee-shirts de football * 2 couleurs
-
-
-



Exemple de discours d'ouverture : « Nous sommes ici pour acquérir des compétences, non seulement en football, mais aussi pour la vie ; nous apprendrons à comprendre les autres, à être la meilleure personne que chacun d'entre nous puisse être et à accéder à nos droits tout en accomplissant nos devoirs. Je m'appelle... et je serai votre coach pendant les prochains mois, si vous décidez de vous engager et de vous impliquer dans ce programme. Vous passerez d'un groupe d'individus à une équipe, si vous décidez de vous engager dans nos temps de formation et notre processus d'apprentissage. Comme je l'ai dit, nous ne nous contenterons pas d'améliorer nos compétences en football, mais nous apprendrons des astuces pour nous développer, pour prétendre à une vie décente et pour aider les autres ». - « Qui parmi vous a l'impression de vouloir développer ses compétences et sa vie ? Qui a des objectifs qu'il veut atteindre ? Moi ; levez la main si vous en avez aussi ! Je me réjouis de voir comment vous allez appliquer ce que nous apprenons ici dans votre vie quotidienne ».

Ice breaker

Objectif :

- Apprendre à se connaître entre les participants ;
- Créer un environnement comique.

But :

Passer la balle et mémoriser tous les noms du groupe.

Equipement :

- Ballon de foot

Instructions : Le coach réunit les participants en cercle et se présente (ainsi que les assistants/volontaires s'il y en a), ainsi que le programme. Debout dans le cercle, le coach explique que celui qui reçoit la passe dit le nom du coach et se présente, puis passe le ballon à un autre participant qui dit les noms précédents et se présente, puis passe le ballon, et la chaîne continue ; tous les noms du groupe doivent être répétés à la fin par le dernier joueur.

Le coach demande ensuite « quels sont les avantages de se tenir en cercle », puis il introduit la symbolique de ce cercle après avoir obtenu des réponses des participants ; un cercle sûr où l'on peut partager des informations, des idées créatives, des espoirs, des craintes, des angoisses, etc... De plus, le cercle permet à chacun d'être exactement à la même distance de tout le monde, et de voir les autres de la même manière. Tous ces facteurs, et bien d'autres encore, permettent un partage actif et ouvert. « Aujourd'hui, j'aimerais que nous échangions un peu sur la confiance, quelqu'un a-t-il une expérience positive ou négative à partager sur ce sujet, sur la confiance ? »

Assis ensemble dans le cercle de confiance, distribuez les cahiers aux participants et demandez-leur de les apporter pour s'entraîner. Pour ceux qui ne savent pas écrire, il est important que le coach les encourage à dessiner leurs idées même s'il ne s'agit que de brouillons ; cela leur permettra d'exprimer leurs pensées en expliquant les dessins. Par exemple, un participant peut dessiner ses 4 idées pour les règles, les situations auxquelles il a été exposé, etc.

Règles et règlements

Faites un brainstorming avec l'équipe sur les règles et règlements en écrivant 4 idées de règles et règlements qui garantissent la cohésion et le bénéfice mutuel. Documentez les idées des joueurs sur les règles potentielles (chronométrage, respect, etc.) et conservez le document jusqu'à la prochaine session où d'autres séances de brainstorming auront lieu ; le règlement final sera écrit sur un « maillot », qui deviendra ensuite l'uniforme de l'équipe (si possible). L'écriture sur le maillot peut démarrer la première session, où le groupe peut se fixer comme objectif de parvenir à deux/trois règles et continuer ensuite lors de la session suivante. Les règles peuvent également être écrites sur un ballon de football ou sur tout autre objet important pour le groupe.

Notes :



Quelques exemples de thèmes pour les règles et réglementations:

1. Relations et dynamique,
2. Utilisation des équipements,
3. Présence et engagement,
4. Participation à des événements externes,
5. Sûreté et sécurité (sur le terrain et en dehors), etc...

Les participants et le coach peuvent réfléchir à une autre méthode/structure pour introduire les règles.

S'étirer à deux

Instructions: Le coach demande aux participants de se mettre par deux; chaque binôme reçoit un ballon et après une courte course de 3 minutes avec des ballons, les participants se mettent face à face :

1. Se tenir debout à une distance de 70 cm, se tenir les épaules et commencer à se déplacer légèrement et lentement vers l'arrière, ce qui permet d'étirer les épaules et le bas du dos. Descendez lentement avec le bas du dos tout en gardant le dos droit. Les participants doivent prêter une attention particulière à la façon dont leur partenaire se sent afin de ne pas provoquer de blessure. Soulignez que le travail avec les autres exige une attention particulière.
2. Toujours face à face, les participants sont assis avec un écart frontal, l'un d'entre eux a les pieds à l'intérieur qui soutiennent les chevilles de l'autre. En se tenant par la main, tout en étendant les bras, l'un des participants commence à tirer vers l'arrière, étirant ainsi le bas du dos de l'autre, l'attention doit être portée sur la force à exercer.

Notes:

Exercice 1 : Jeu de la « chaîne humaine » (20 min)

Objectifs:

- Établir un contact entre les participants;
- Instaurer la confiance et la collaboration.

But:

TAG le fameux jeu, tagger les autres pour les ajouter à votre chaîne humaine.

Équipement:

- Plots (marqueurs de terrain)
- Ballons de football

Instructions

Dans cette version du jeu, nous ajoutons différentes règles pour l'orienter vers la collaboration, l'efficacité personnelle et collective. Le but final du jeu est de toucher tous les joueurs et de les faire participer à votre chaîne humaine. Gardez une forte connexion pour que la chaîne reste soudée ! Lorsque la chaîne se brise, recommencez. Créez une boîte de 25x25 pas (adaptez en fonction du nombre de joueurs) et choisissez un joueur pour être le « marqueur », les joueurs marqués le rejoindront pour former une chaîne (bras liés - la sécurité d'abord); on peut continuer à marquer les autres tant que la chaîne tient, si ce n'est pas le cas : les joueurs sont libérés. Le coach s'accorde avec les participants sur un signe pour commencer et arrêter l'entraînement ; frapper des mains ou siffler, etc...



Le jeu: Lorsque les participants tentent d'échapper au tagueur, on leur rappelle d'utiliser tout l'espace, d'éviter de se heurter aux autres et de veiller à leur sécurité avant tout. Le coach doit remarquer que les mouvements des joueurs ne sont toujours pas coordonnés et, à mesure que la chaîne se développe, il faut rappeler aux participants les règles et les encourager à se serrer les coudes et à s'éloigner de la chaîne;

Réflexion: Qu'est-ce que cela fait d'être capturé? Que représentait la chaîne pour vous: le pouvoir ou le fait d'être emprisonné? Quels sont les moyens les plus efficaces pour éviter d'être capturé? Et pour être capturé?

Le jeu: Ajoutez le contrôle du football, ou tout autre facteur ou règle.

Réflexion et clôture: Qu'avez-vous ressenti lorsque nous avons ajouté la balle? Qu'avez-vous pensé? Votre stratégie a-t-elle changé? Examinez comment le travail d'équipe et les réactions des participants ont changé après avoir réfléchi à leurs actions. Concluez en demandant «Que faut-il pour maintenir la chaîne?» Comment pouvons-nous relier ce jeu à la vie? Comment pouvez-vous protéger et être protégé en même temps?

Variations: Si c'est trop facile, ajoutez l'élément de contrôle d'un ballon de football.

Exercice 2: Défendre en infériorité numérique (20 min)

Objectifs:

- Renforcer la confiance;
- Renforcer le contrôle émotionnel.

But:

- Défendre en étant en infériorité numérique devant les attaquants devant le but;
- Voler la possession du ballon et le libérer.

Equipement:

- Ballons de football
- Plots (marqueurs de terrain)
- Football jerseys (2 couleurs)

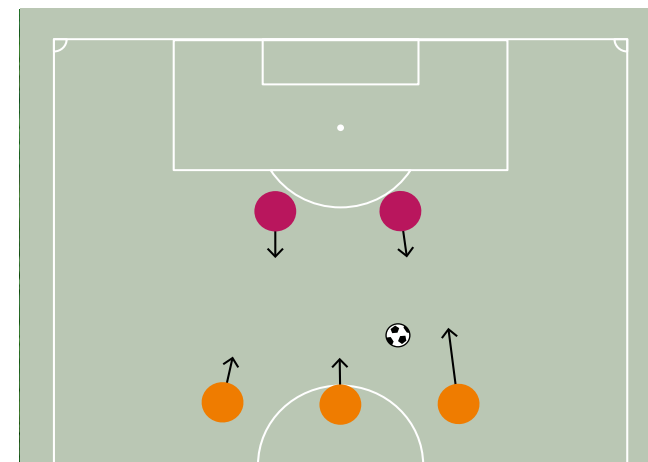
Instructions

Utilisez les lignes extérieures de la zone du gardien de but pour créer un petit terrain de football devant le gardien. Divisez les joueurs en 3-5 attaquants et 2-3 défenseurs et attribuez-leur une zone à jouer à l'intérieur de la surface de réparation. Les défenseurs seront touchés par des vagues d'attaquants pendant un certain temps. Changer de défenseur/attaquant de façon à ce que tous se relaient pour défendre sous pression; les défenseurs indiquent clairement que les défenseurs sont «en sécurité» si le ballon sort du périmètre.




Le jeu: Les défenseurs travailleront ensemble pour prendre le ballon en leur possession. Lorsque le ballon est gagné ou perdu par les défenseurs, l'équipe d'attaquants suivante entre immédiatement en jeu et maintient la pression pour reprendre possession du ballon. N'oubliez pas de changer les rôles des défenseurs et des attaquants.

Réflexion et feedback: Qu'avez-vous ressenti à l'approche des attaquants? Avez-vous pensé que vous pouviez défendre l'objectif avec succès? Aviez-vous un plan pour couvrir l'espace? Engagez une réflexion sur la confiance; mes coéquipiers me soutiennent, ils s'assureront de me couvrir et de couvrir le but. A la fin de la réflexion, ajoutez une règle: les défenseurs ne peuvent pas relâcher avant d'avoir fait 3 passes.

Notes:





-  **Le jeu :** Une pression constante est exercée sur les défenseurs afin de les exposer à de la fatigue et à une certaine frustration. Echangez les défenseurs et les attaquants, et si les défenseurs ont trop de mal à faire les 3 passes, diminuez à 2 ou 1.
-  **Réflexion et conclusion :** Le terrain de football, c'est la vie, et défendre en infériorité numérique n'est qu'une des nombreuses situations que la vie peut nous faire subir. « Qui peut nous parler d'une situation où vous avez dû vous défendre en infériorité numérique ? »
-  **Variations :** Vous pouvez créer un but avec des plots pour que les défenseurs puissent marquer eux aussi au lieu de simplement renvoyer le ballon, vous pouvez limiter les touches des attaquants à 3 ou 4, avant de tenter de marquer, cela accélérera le rythme du jeu et mettra moins de pression sur la ligne défensive.

Retour au calme (10 min)

Respirer ensemble

Objectifs :

- Établir un rythme collectif;
- Libérer les pensées et les sentiments négatifs.

But :

Les participants respirent au même rythme

Notes :

Instructions

Debout en cercle, les participants placent leur bras gauche sur leur ventre ; contrairement à la respiration régulière où l'on sent habituellement la poitrine se gonfler, on doit sentir le ventre se gonfler et se dégonfler au fur et à mesure que l'on respire. Ensemble, chacun prend une longue respiration, la garde, et la fait suivre d'une longue expiration jusqu'au dernier souffle. Si les participants éprouvent des difficultés à respirer en gardant le même rythme, faites des respirations plus courtes, puis augmentez progressivement le temps. Vous pouvez également demander aux participants de placer leur bras droit sur la personne suivante pour qu'ils puissent sentir leur rythme respiratoire.

Réflexion et conclusion

Aujourd'hui, nous avons appris à nous connaître un peu, et la prochaine fois, nous en saurons un peu plus sur les autres et sur le football. « Qui peut partager ce qu'il a appris aujourd'hui lors de cette session ? »

Tout le monde a-t-il apprécié cette session ? Y a-t-il quelque chose que vous changeriez ?

Le coach présente ensuite le contenu de la session suivante ; il présente les règles de l'équipe, les jeux et l'évaluation physique. Dans le cadre de votre formation, n'oubliez pas de laisser aux participants un message ou un exercice qu'ils pourront appliquer dans leur routine quotidienne. A cette occasion, le coach peut conclure sur la confiance : « Chaque fois que vous avez du temps pour réfléchir, essayez de vous observer, que voudriez-vous réaliser avec ce programme, que voudriez-vous améliorer en termes de compétences et de connaissances ? Je parle de tout, pas seulement du football ».



Session 1.2 - Evaluation de base

Objectifs proposés

Effectuer une évaluation de base

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Pour en savoir plus sur le processus de formation des groupes et renforcer la confiance;
- Améliorer la connaissance de soi en effectuant une évaluation physique.

Compétences physiques / techniques

- Pour en savoir plus sur comment mener une évaluation et un feedback et les réaliser.

Contenu proposé

1. Introduction/Règles et règlements;
2. Jeu : Bras de fer;
3. Évaluation physique;
4. Respiration et étirements.

1.2. Evaluation de base / 90-105 min

Date :

Coach :

Nombre de joueurs :

Age :

Nationalités :

Informations médicales :

Aperçu de la session

Cette session vise à effectuer une évaluation de base et à renforcer les liens au sein du groupe. Cette session devrait permettre de renforcer l'engagement et la participation. Un processus d'évaluation informe les participants qu'il y a une structure; et les jeunes aiment la structure, tant qu'elle est intrigante et excitante pour eux. Ils devraient pouvoir participer activement au processus, en tant qu'évaluateurs eux-mêmes.

En outre, les réflexions sur les règles et les règlements devraient être bien documentées car elles aboutiront à une charte que tout le monde approuvera d'ici la 4e session de l'étape d'instauration de la confiance. La construction de la confiance passe par la connaissance des autres, des informations sur leurs antécédents, leurs expériences, leur famille, aide à briser les stéréotypes et les préjugés. Pour ce faire, il est important de souligner explicitement l'importance de la confiance pour la formation du groupe et la réalisation des objectifs du programme, mais aussi des objectifs de vie. Certaines des réflexions sur la confiance peuvent inclure: la confiance en soi, la peur des autres, les préjugés... Il est toujours constructif de demander aux participants de partager leurs expériences négatives et positives en matière de confiance en soi et en autrui afin d'explorer ce qui a mal tourné et ce qui fonctionne pour établir des relations solides.

Echauffement (20 min)

Introduction

Rassemblé dans le cercle de confiance, le coach demande à l'un des participants de rappeler les enseignements de la dernière session; puis le coach explique que cette session vise à évaluer les capacités physiques, techniques et psychosociales

Equipement

- Chronomètres/Téléphones
- Blocs-notes
- Grilles d'évaluation imprimées
- Plots (marqueurs de terrain)
-
-
-
-
-



des participants afin de mesurer le changement et les réalisations à la fin du programme.

Le coach doit souligner l'importance de formuler un feedback par les pairs et par les coaches afin d'améliorer les performances d'une personne maintenant et pour le développement personnel à long terme. Le feedback nous aide à fixer et à atteindre des objectifs personnels et collectifs réalistes.

Réalisez un suivi de la tâche que vous avez confiée aux participants lors de la dernière session, « Que voulez-vous obtenir de ce programme ? Quelles compétences aimeriez-vous acquérir pour votre vie ? »

Réflexion sur les règles et les réglementations

(essayez de vous orienter vers des règles et des réglementations qui fonctionnent pour l'évaluation, ainsi que pour aborder le thème d'aujourd'hui).

Échauffement

Échauffement général du corps : course et mouvements fonctionnels - épaules, hanches et bas du dos.

Exercice 1 : Bras de fer (15 min)

Objectifs :

Introduire le concept de préjugés, de conflits, de travail en équipe et de situations gagnant-gagnant.

But :

Gagner autant de fois que possible.

Notes :

Instructions

Demandez aux participants de choisir chacun un partenaire et de jouer au bras de fer : « le but est de gagner autant de fois que possible pendant 1 minute, ceux qui ont le plus de victoires sont les gagnants ».



Le jeu : Comme les participants s'affrontent pour gagner, le processus prend généralement du temps pour se battre les uns les autres ; certains participants peuvent trouver la clé et commencer à se laisser gagner à plusieurs reprises pour arriver à un match nul à la fin et permettre ainsi aux deux de gagner. « La prochaine tâche que nous avons en main doit garantir que tout le monde gagne, c'est une évaluation de nos capacités physiques. Ce n'est pas une compétition, c'est un moyen pour nous de savoir si nous avons bien réussi notre entraînement. Nous allons le faire aujourd'hui, et deux autres fois au milieu et à la fin du programme ».



Réflexion : Une fois la minute écoulée, les participants sont invités à s'arrêter et à se rassembler en cercle ; le coach commence par demander aux participants le nombre de victoires que chacun a obtenues. Puis il demande : « Comment aurions-nous pu faire cela différemment ? » - L'orientation de la conversation doit aller vers la collaboration plutôt que vers la compétition. Le coach peut ensuite poursuivre : « Est-ce que cela arrive dans la vie ? Est-ce que nous faisons perdre les autres pour que les autres gagnent ? Sommes-nous obligés de le faire ? »

Après la réflexion, le coach demande à chacun de répéter le jeu avec la nouvelle stratégie pendant 30 secondes.



Réflexion et clôture : Réfléchissez à l'évolution de la situation et à la manière dont l'ensemble du processus et le but du jeu ont changé pour tout le monde. « Que faut-il pour obtenir des résultats gagnants ? » - Conclusion : Réfléchissez aux préjugés et aux dommages qu'ils peuvent causer dans un groupe et à la manière dont une réflexion variation peut changer la situation.



Exercice 2: Circuit d'évaluation (45-50 min)

Objectifs :

Evaluer la condition physique des participants.

Instructions

Après avoir fait une brève "course sans contact", le coach demande aux participants de se mettre par deux. Ils sont invités à effectuer une série d'entraînements d'évaluation qui mesurent différents éléments de la condition physique. Chaque paire prendra un espace désigné sur le terrain et effectuera les entraînements à tour de rôle. Tout au long du processus, le coach observe en passant par les participants et en posant des questions et donne des instructions sur la performance, les défis et la documentation.

- 1. Vitesse et vitesse explosive :** 15 mètres de course du point A au point B avec chronométrage ; mesure du temps.
- 2. Endurance :** Test de course de 12 minutes, les participants et le superviseur comptent le nombre de tours.
- 3. Agilité :** se déplacer d'avant en arrière entre le point A et le point B (à 4 mètres l'un de l'autre) pendant 30 secondes.
- 4. Force :** Saut en extension (ou saut statique vers l'avant), pompes, abdominaux, tractions, etc... (selon la disponibilité du matériel).
- 5. Équilibre :** se tenir en équilibre sur la pointe d'un pied, mesurer le temps.
- 6. Flexibilité :** test de l'écart en V (debout et assis) (mesurer la distance entre les chevilles) et/ou apprendre à se pencher en avant avec les genoux serrés depuis le point haut pour mesurer (atteindre le bout des orteils) la flexion au niveau de la taille/des hanches, etc...

But :

Réaliser 6 tests d'aptitude physique.

Équipement :

- Blocs-notes
- Grilles d'évaluation imprimées en fonction du nombre de participants
- Chronomètres (ou smartphones)
- Stylos
- Plots (marqueurs de terrain)
- Craie
- Chaise (point haut pour se tenir debout)

Notes:

Retour au calme (15 min)

Exercice : Étirements par paires en mettant l'accent sur la respiration commune.

Objectifs :

- Initier le contact physique entre les participants ; pratiquer le rythme collectif ;
- Pratiquer la protection par les paires ;
- Refroidir les muscles et le système cardio-vasculaire.



Instructions : Les participants, par deux, exécutent les routines suivantes :

1. Ecart en V maximum se faisant face, les chevilles se touchant et tenant les avant-bras (ou les mains), un des participants recule, tandis que l'autre s'étire vers l'avant ; rappelez aux participants de faire attention aux limites des autres. Maintenez la position finale pendant 30 secondes puis revenez lentement à la position initiale, répétez 3 fois.
2. Debout avec une jambe écartée vers l'avant de 50 cm, face à face à une distance de 50-60 cm, les participants mettent leurs mains sur les épaules de l'autre et commencent à reculer, étirant ainsi les épaules et le bas du dos. Ils doivent s'arrêter à leurs limites ; rappelez aux participants de faire attention aux limites des autres. Maintenez la position pendant 30 secondes en statique avec les genoux serrés, puis reposez-vous, répétez 3 fois pour chacun ;
NB : *les participants peuvent se balancer pendant l'étirement, déconseillez-leur ;*
3. Debout dos à dos à 50 cm, les participants tournent au niveau de la taille dans des directions opposées et se tiennent par la main, gardent la position pendant 20 secondes puis se reposent, 3 répétitions.

Tout au long des 3 exercices, rappelez aux participants qu'ils doivent respirer ensemble, lentement, en utilisant tout l'oxygène qu'ils inhalent. L'apport d'oxygène dans nos muscles nous permet de continuer à avancer ; respirer ensemble nous permet d'acquérir du rythme et de la coordination mentale.

Réflexion et conclusion

Réfléchissez sur le processus d'évaluation, les difficultés rencontrées par les participants, les conflits, les différentes situations anecdotiques qu'ils voudraient raconter en posant des questions inspirées de vos observations au cours de la session. Le coach souligne ici l'importance de faire confiance à nos collègues pour nous aider dans nos évaluations, et de compter sur eux pour enregistrer leurs performances de manière objective et transparente. Les termes peuvent ne pas être clairs pour les participants ; demandez-leur s'ils les comprennent. « Nous avons pris soin les uns des autres pendant cette période de retour au calme ; en regardant les exercices que nous avons faits, quelqu'un peut-il nous dire comment tout cela peut être appliqué dans la vie ? » - Terminez par des pensées sur la réflexion, l'auto-évaluation et le développement, le feedback des autres et l'établissement de relations de confiance afin d'amorcer le partage. Conseillez aux participants de réfléchir à ce que signifie prendre soin des autres, et comment cela s'applique à leur vie.

Notes :



Session 1.3 - Renforcer la confiance

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Renforcer la crédibilité par le "une-deux";
- Pour en savoir plus sur les principes de l'établissement de la confiance et sur son importance pour la protection de soi et des autres.

Compétences physiques / techniques

- Renforcer la capacité cardio-vasculaire;
- Pour tonifier les groupes de muscles spécifiques au football (jambes, tronc).

Contenu proposé

1. Introduction/Règles et règlements;
2. Exercices de pyramide humaine;
3. Entraînements de football permettant de renforcer la confiance;
4. Retour au calme et débriefing.

1.3. Renforcer la confiance / 75-85 min

Date :

Coach :

Nombre de joueurs :

Age :

Nationalités :

Informations médicales :

Aperçu de la session

Cette session a pour but de faire participer de plus en plus les participants au programme FPP. Le fait de savoir qu'ils peuvent acquérir des connaissances, des compétences et des bénéfices qui répondent à leurs besoins renforcera leur motivation à participer et à s'engager. Quels sont ces bénéfices? De quoi les participants ont-ils besoin: amis, sécurité, services, emplois, éducation, protection? La connaissance que le coach a de chacun des participants peut les aider à identifier ces besoins et à prendre ensemble des mesures pour y répondre. La relation peut être superficielle à ce stade; en tant que coach, utilisez votre intelligence émotionnelle et votre empathie pour créer un rapport entre les participants, en montrant des intérêts communs. N'oubliez pas que vous ne promettez pas aux participants de résoudre leurs problèmes; en tant que groupe, grâce à l'apprentissage de compétences de vie et au partage d'expériences, ils parviendront à se réaliser et à agir collectivement, à explorer des solutions et à apporter des changements dans leur vie. L'introduction du concept de « une-deux » comme une transaction émotionnelle est précieuse pour l'ensemble du programme, car elle favorise la confiance et l'effort collectif. Le concept est basé sur le fait de gagner des points émotionnels avec votre coéquipier lorsque vous lui faites une passe, ou avec quelqu'un d'autre qui était moins inclus, ce qui aboutirait finalement à des relations saines. Ce concept peut être rappelé à plusieurs reprises aux participants, non seulement sur le terrain de football, mais aussi dans la vie. Rendre une faveur, faire du bien à quelqu'un d'autre, y compris aux autres, exprimer sa confiance, et bien d'autres actes s'appliquent à ce concept, « une deux »!

Echauffement (15-20 min)

Introduction

Rappel de la dernière session: tout le monde est gagnant et le processus d'évaluation. « Nous visons à établir de la confiance au cours de cette session, nous allons relever des défis de groupe, en dehors des entraînements de football! » - « Avez-vous réfléchi un peu à ce que cela signifie pour vous de prendre soin des autres? »

Equipement

- Plots (marqueurs de terrain)
- Maillots
- Ballons de foot
- Stylos feutres
-
-
-
-
-



Réflexion sur les règles et les règlements

Rappeler les règles précédemment convenues et ouvrir l'espace à de nouvelles réflexions.

Course brève suivie de Pyramides humaines

formes simples de binômes mains à mains, et pyramides de 3 personnes à 2 étages. Dans les réflexions sur les pyramides, vous pouvez faire référence à la confiance et à l'attention que l'on se porte les uns aux autres; la base doit être solide, et le niveau supérieur doit être agile et prendre soin de la base pour que leur construction résiste - un moral pour tout le travail d'équipe que nous faisons.

Exercice 1: Maintenez votre forme (20 min)

Notes:

Objectifs:

- Renforcer la confiance et l'efficacité collective;
- Développer la pensée créative en groupe.

But:

faire une course en équipe contre la montre tout en conservant différentes formes en groupe.

Equipement:

- Plots
- Ballons de football (ou tout autre objet)

Instructions

Placez deux plots l'un en face de l'autre avec 20 à 25 pas entre les deux extrémités et donnez à chaque équipe un ballon - Chaque équipe doit "porter" le ballon (ou tout autre objet) du début à la fin pendant que tous les joueurs sont en contact avec lui. Les joueurs collaborent afin d'atteindre l'objectif dans le temps imparti tout en portant le ballon.



Le jeu: Donnez le temps aux joueurs de former leur forme, de faire la course, de répéter le processus en formant différentes formes.



Réflexion/feedback: Réfléchissez à la forme qu'ils ont choisie pour tenir le ballon. Y a-t-il d'autres formes qui auraient pu faire arriver l'équipe plus rapidement? Suggérez des formes. « Que faut-il pour que chacun d'entre nous tienne le ballon et atteigne l'objectif? » - Après avoir pris quelques réponses, vous pouvez ajouter: « entre autres choses, nous devons être proches les uns des autres, être en contact; plus nous sommes proches, mieux nous pouvons tenir le ballon ».



Le jeu: En utilisant les réactions et la réflexion, identifiez de nouvelles formes et comparez les temps de réalisation.



Réflexion/clôture: « Qui peut partager avec nous ce que nous pouvons apprendre de ce jeu? - « Comment pouvons-nous appliquer cela dans la vie? » - Après avoir pris quelques réponses, le coach peut conclure: « Tout comme dans le match, nous devons inclure tout le monde dans la vie, nous devons leur faire confiance pour qu'ils soient suffisamment proches et les compter pour atteindre nos objectifs communs. »



Exercice 2: Passer les portes (20 min)

Objectifs:

- Initier le rythme collectif entre les partenaires;
- Initier la communication non verbale;
- Développer les compétences de passes et de déplacement.

But:

Faire circuler le ballon sur le terrain de football et le faire passer entre deux joueurs.

Instructions

Marquez le terrain de football avec plusieurs paires de plots faisant office de petits "buts" ou de "portes" dans une zone limitée du terrain de football. La surface doit dépendre du nombre de joueurs que vous avez pour qu'il y ait du mouvement sur le terrain de football. Après cet exercice, le concept de "une deux" doit être clair pour tous les participants.

Le jeu: Au départ, un joueur est statique derrière chaque porte. Les autres joueurs viennent devant la porte pour recevoir la passe et se déplacer vers une autre porte. Changez de joueur derrière la porte afin qu'aucun binôme de joueurs ne soit créé. Chaque joueur se contente de circuler librement flotter et de faire des passes aux autres.

Réflexion/feedback: Travailler ensemble et s'accepter mutuellement, faire confiance à son coéquipier, courir au même rythme, tout cela est important pour une bonne performance. Soyez crédible auprès de votre coéquipier, rendez la passe.

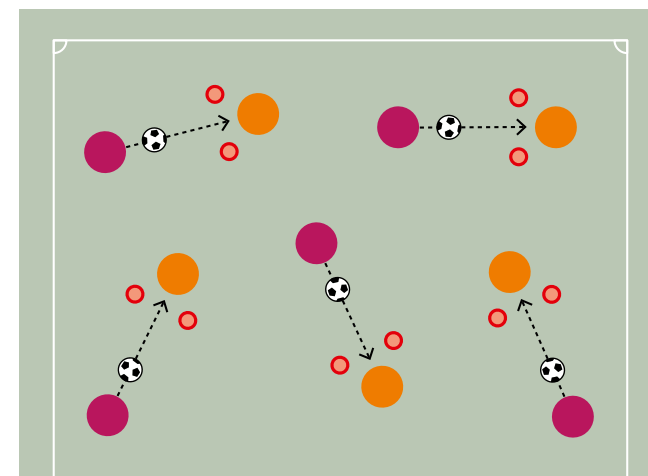
Le jeu: Les joueurs dribblent avec le ballon à travers le terrain de football en le faisant passer à leur binôme à travers la porte, avec un mouvement constant de tous les joueurs, ils doivent avoir conscience de l'espace; pas de file d'attente à la « porte ».

Variation: Séparez-vous en équipes (nombre pair); travaillez en équipe pour faire plus de passes à travers la porte que l'autre équipe en 5 min. Les joueurs peuvent faire des passes à n'importe qui dans leur équipe (par les portes).

Réflexion/clôture: « Comment pouvons-nous comparer cela à une situation de vie? », nous devrions faire confiance à notre coéquipier pour jouer en équipe, une bonne prise de décision vient aussi avec la confiance. « Travaillez ensemble et acceptez-vous les uns les autres! » « La porte est l'espace sûr où nous pouvons partager des informations (la balle) – Que se passe-t-il si nous ne disposons pas d'un espace sûr pour partager? »

Variation: Séparation en équipes (nombres inégaux): l'équipe qui compte le moins de joueurs tente de prendre le contrôle du ballon afin de marquer des points. Faites tourner les joueurs en défense.

Notes:





Retour au calme (15 min)

Planches (planches)

Course jogging et étirements légers du bas du corps

Récapitulatif

« Faites-vous confiance et faites confiance aux autres, mais soyez conscient de votre environnement; comment décidez-vous d'établir ou non la confiance envers quelqu'un ? Nous en parlerons la prochaine fois. D'ici là, pratiquez la crédibilité tous les jours avec vous-même et avec les autres ». À la fin de la session, annoncez le contenu de la prochaine session.

Notes:



Session 1.4 - Etablir une vision commune

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Finaliser et signer le contrat d'équipe (vision/code de conduite/règlements), quel que soit le concept que l'équipe a conçu ensemble - sur le maillot ou ballon;
- Démontrer une connaissance des principes de construction de la confiance, des stéréotypes et de la crédibilité;
- Démontrer l'acceptation des autres et le lien avec eux.

Compétences physiques / techniques

- Améliorer l'agilité et la vitesse;
- Faire preuve de bonnes capacités de passage et de positionnement.

Contenu proposé

1. Jeu préparatoire;
2. Entraînements de football favorisant la confiance;
3. Match de football - avec des règles modifiées tournant autour de la confiance;
4. Règles de retour au calme et de signature.

1.4. Etablir une vision commune / 75-90 min

Date:

Coach:

Nombre de joueurs:

Age:

Nationalités:

Informations médicales:

Aperçu de la session

C'est la dernière session consacrée à la confiance, mais ce n'est pas la fin du processus de renforcement de la confiance. Cette session doit viser à finaliser la première étape du processus de formation du groupe : « formation ». Selon la situation du groupe, vous pouvez passer à l'étape « confrontation ». À ce stade, vous avez déjà vécu des situations positives et négatives avec les participants et vous visez à renforcer davantage le facteur confiance en établissant la vision commune du groupe. À la fin de la session, l'équipe signe ensemble le règlement, qui peut prendre la forme d'un document papier, d'un ballon de football, d'un maillot ou de tout autre objet représentatif et constamment disponible lors des sessions d'entraînement.

Echauffement (15 min)

Introduction (5 min)

Après avoir établi le cercle de confiance, le coach entame la conversation avec : « vous faites-vous confiance ? Que faut-il pour faire vraiment confiance à quelqu'un ? » - « La confiance est un accord visant à préserver les intérêts de chacun dans nos interactions et surtout, en cas de besoin. »

Equipement

- Chosen object to sign the rules
- Stylos feutres
- Ballon de football
- Maillots
- Plots (marqueurs de terrain)
-
-
-
-



Exercice : Courses sans contact (10 min)

Objectifs :

Renforcer la présence, le contact visuel et le mouvement créatif.

Instructions

Définissez une zone dans laquelle les joueurs vont courir en ayant de l'espace. Divisez la zone en 4 carrés plus petits afin de développer l'exercice. Expliquez aux joueurs qu'après le premier coup de sifflet, la zone sera divisée en deux. Après un autre coup de sifflet, la zone sera à nouveau divisée en deux.



Le jeu : les joueurs doivent courir dans la zone sans se toucher dans l'espace de l'exercice ; les joueurs doivent garder la tête haute pour éviter les collisions et les blessures.



Reflection : « Que faut-il pour réussir cet exercice ? » - Garder la tête haute, observer les autres, se coordonner avec les autres pour que cela fonctionne.



Le jeu : Les joueurs doivent courir avec le ballon à l'intérieur de la zone sans se toucher dans l'espace de l'exercice ; les joueurs doivent garder la tête haute pour éviter les collisions et les blessures.



Variations : Continuez à rendre la boîte plus petite, tant que les joueurs peuvent encore se déplacer sans se toucher.

Equipements :

- Plots ballons de football (facultatifs)
- Ballons de football (facultatifs)

Notes :

Exercice 1: Score de passes et de déplacement (20 min)

Objectifs :

- Introduire le concept de collaboration par un simple exercice;
- Comprendre le principe de visions (et d'intérêts) communes.

But :

Passer le ballon à un coéquipier afin de le récupérer et marquer un but.

Equipement :

- Ballons de football
- Plots
- But

Instructions

Placez un plot devant le bord de la surface de réparation pour le joueur qui fait la passe, choisissez le type de course : tout droit ou en diagonale et placez les plots en conséquence, chaque joueur doit suivre son ballon après le tir.

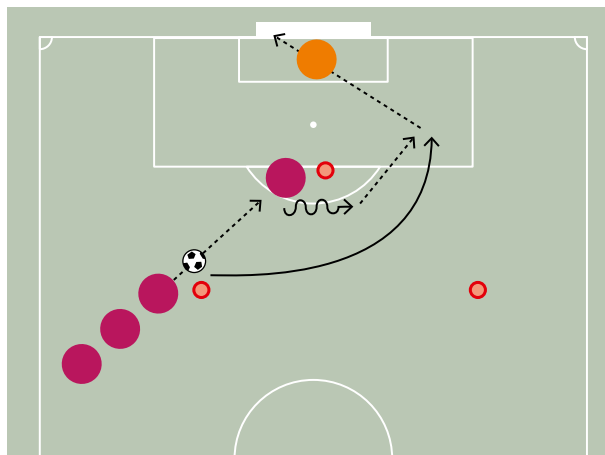
Le jeu: Le joueur passe le ballon à un autre joueur, le reçoit en retour et essaie de marquer, puis le tireur devient passeur et le passeur récupère le ballon.

Réflexion/feedback: Que devons-nous avoir à l'esprit lorsque nous passons la balle? Que devons-nous avoir à l'esprit lorsque nous tirons? Quel est l'objectif du passeur? En quoi cette stratégie est-elle utile lors des matchs? Et dans la vie?

Le jeu: Introduisez l'utilisation des deux pieds pour les passes et les tirs.

Réflexion/clôture: « Quelle est la difficulté pour les deux joueurs à utiliser les deux pieds? Comment puis-je savoir quels sont les pieds "favoris" de mes coéquipiers pour tirer ou passer? » - Après avoir pris quelques réponses, continuez avec: « Comment pouvons-nous relier cette situation à notre vie? »; « Il s'agit d'une stratégie exécutée par deux joueurs, avec des rôles tout aussi importants, pour obtenir des tirs plus ouverts et plus précis; peu importe qui tire et qui passe, ce qui importe est la bonne exécution de la passe et du tir. Pouvons-nous nous mettre d'accord pour définir une vision commune et y travailler tous ensemble? »

Variations: Introduire un défenseur pour permettre une prise de décision rapide de la part de l'attaquant.



Notes:

Exercice 2: Match de football (25 min)

Objectifs:

- Inclure tous les participants dans le jeu;
- Pour renforcer la confiance et le partage.

But:

pendant que les participants jouent un match, le coach observe les relations entre les joueurs sur le terrain de football.

Equipement:

- Maillots
- Ballons de football
- Buts

Instructions

Demandez aux joueurs de se diviser en 2 équipes et choisissez la variation à la règle: arbitre ou non, pas de hors-jeu. Documentez le temps qu'ils ont pris, leur comportement, qui mène, qui retarde, qui distrait, qui ne participe pas? Ce sont des points de réflexion pour plus tard.

Le jeu: Les joueurs jouent avec les règles qu'ils ont choisies pour la première mi-temps (10/15 min); si le coach constate que le jeu est trop dur ou que la nouvelle règle n'a aucun effet, ou que le jeu est ennuyeux, etc., ils peuvent arrêter le jeu et commencer la réflexion.

Réflexion et feedback: « Cela a-t-il bien fonctionné? Que changeriez-vous? - "Lorsque nous avons établi les règles de ce jeu, nous avons défini une vision commune de la manière dont nous aimerions que ce jeu se déroule, nous ferons de même avec notre entraînement de football pour que nous puissions le réaliser ensemble. »



Le jeu : Utilisez la variation que les participants proposent.



Réflexion/clôture : Avons-nous bien joué ensemble ? Discutez avec les joueurs du rôle d'avoir une vision collective du terrain et de la façon dont cela s'applique dans la vie.



Variations : Toutes les variations ici doivent être effectuées par les joueurs et le coach après discussion

Retour au calme (15 min)

Débriefing

Nous avons défini une vision commune aujourd'hui, comment cela va-t-il affecter notre comportement en tant qu'équipe et en tant qu'individus, pendant et en dehors de l'entraînement de football ? « nous avons beaucoup réfléchi à la confiance, et j'espère que nous comprenons tous ce principe afin de construire des relations solides au sein de ce groupe et en dehors de celui-ci. »

Annoncez la prochaine session

Annoncez la prochaine session comme le début de la nouvelle étape, la collaboration ;

Écrivez les règles de conduite

Écrivez les règles de conduite de l'équipe sur le ballon de football ou sur tout autre objet choisi ; assurez-vous que tout le monde participe et signe. Le coach peut utiliser ce type de déclaration : « Nous avons tous établi des règles et des règlements, il est temps de confirmer notre engagement envers l'équipe en signant notre charte », chacun signe avec un marqueur d'une couleur de son choix. « Avant la prochaine session, réfléchissez à ce que cette équipe peut réaliser ensemble, fixons des objectifs ! »

Notes :



Collaboration

Essentiel pour se sentir connecté et digne, et pour renforcer son efficacité personnelle et collective





Session 2.1 - Définir une vision commune

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Faire l'expérience du travail d'équipe en jouant à des jeux de simulation;
- Démontrer la connectivité par une participation active à des activités de groupe;
- Acquérir des connaissances sur l'importance de se fixer des objectifs personnels et collectifs réalistes;
- Apprendre à définir une vision commune tout en travaillant avec des collègues;
- Maintenir le respect tout en échangeant avec les collègues lors des entraînements et des discussions.

Compétences physiques / techniques

- Faire l'expérience de jouer dans différentes positions;
- Démontrer la capacité de passer, de recevoir et de se positionner efficacement;
- Renforcer sa force et sa résistance musculaire;

Contenu proposé

1. Jeu préparatoire : Mise en place du terrain d'entraînement contre la montre (répété au cours des 4 séances);
2. Entraînement du maestro: Triangle;
3. Entraînement du maestro: Possession.

2.1. Définir une vision commune / 80-90 min

Date :

Coach :

Nombre de joueurs :

Age :

Nationalités :

Informations médicales :

Equipement

- Ballons de football
- Plots
- Maillots
-
-
-
-
-
-

Aperçu de la session

À ce stade, les participants ont déjà acquis des compétences de base en football et ont fait l'expérience du travail en commun tout au long de l'étape de renforcement de la confiance. Il est important pour le coach de souligner cette réussite en tant qu'équipe. Cette étape vise à développer les compétences de collaboration des participants sur le terrain et en dehors. Afin d'atteindre un haut niveau de coordination, de multiples compétences de vie doivent être mises en jeu : communication, intelligence émotionnelle, responsabilité et esprit critique. Ceci s'applique à la collaboration dans son ensemble ; coordonner et coopérer afin de collaborer efficacement. Coordonner son corps exige de travailler avec différentes parties afin de réaliser un mouvement spécifique. La coordination au sein d'un groupe consiste à transmettre des informations de manière claire et correcte entre deux ou plusieurs acteurs afin d'exécuter un plan et d'atteindre un objectif commun.

En jouant intensivement, les équipes renforceront leurs performances stratégiques dans le domaine du football, et l'organisation de l'événement Football Pour Tous leur permettra d'être un groupe de tête. Au cours de cette session, le coach et les participants définiront ensemble une vision, quel est l'objectif final de leur événement ? Quels messages veulent-ils faire passer ? Quel besoin/barrière sociale veulent-ils aborder ? En effet, l'événement "Football pour tous" est l'espace de sensi-



bilisation par le jeu. Pendant les parties d'introduction et de conclusion de la session, les participants prendront le temps de réfléchir à un thème et à un titre pour l'événement. Ils pourront assumer des rôles de base en aidant les organisateurs.

Echauffement (15 min)

Introduction

Debout dans le cercle de confiance, le coach demande: « Que faut-il pour travailler en équipe ? » - après l'échange, concluez: « il faut un objectif commun que tout le monde désire ».

Mise en place du terrain d'entraînement

Demandez aux participants d'examiner le plan du terrain, et de définir ensemble le terrain en répartissant les tâches entre les membres du groupe; assurez-vous que tout le monde participe. (Assurez-vous d'avoir préparé un dessin de l'installation).

Exercice 1 : Une touche de balle en triangle (20 min)

Objectif:

- Développer les passes et les mouvements au sein d'un triangle de football collaboratif;
- Introduire le concept de coopération.

But:

Montrer son soutien au joueur en possession du ballon en gardant une forme de triangle.

Equipement:

- Cônes
- Ballons de football
- Maillots

Instructions

Placez 4 plots à égale distance (10 x 10) dans une surface carré et répartissez 3 joueurs dans un triangle avec une balle (à l'intérieur du carré); les joueurs doivent se passer la balle entre eux avec les deux pieds à l'intérieur du carré tout en se déplaçant et en gardant la forme d'un triangle.



Le jeu: Les joueurs doivent utiliser leurs deux pieds et faire le moins de touches possibles (1 ou 2); le coach doit insister sur l'importance de recevoir le ballon en travers du corps pour ouvrir des options. Insistez sur l'importance d'interagir à différentes distances.



Réflexion/feedback: « Faire des passes en triangles est la façon la plus efficace de jouer au football en équipe. Que faisons-nous pour réaliser cet exercice de manière efficace ? - Quels sont les trois objectifs que les joueurs doivent garder à l'esprit ? »

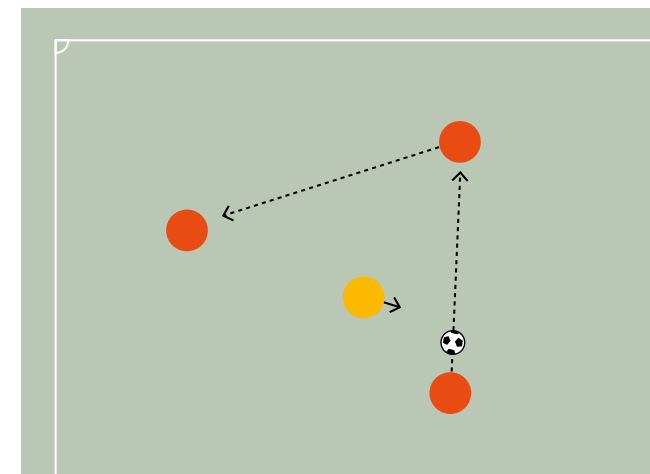


Le jeu: Après réflexion et commentaires, introduisez un défenseur plus un défenseur remplaçant (3 joueurs contre 1) toutes les 60 secondes; changez de défenseur pour conserver l'intensité de l'exercice.



Réflexion/clôture: « La collaboration est un voyage, et le résultat de nombreux efforts, ce n'est pas en un claquement de doigts que nous apprenons la collaboration. Qui ici a déjà fait partie d'une équipe ? » - « Quelle est la priorité de chaque équipe ? »

Notes:





Exercice 2: Jeu de possession avec support externe (20 min)

Objectifs:

Renforcer la collaboration en utilisant des sources de soutien externes.

But:

Garder le contrôle de la balle aussi longtemps que possible avec l'aide de vos coéquipiers.

Equipement:

- Plots
- Balle de football
- Maillots

Instructions

Marquez un petit terrain de football avec 4/6 plots (comme indiqué dans l'image ci-dessous); assignez deux équipes de 4 joueurs. Les équipes doivent essayer de garder la possession de la balle le plus longtemps possible. Deux joueurs peuvent être ajoutés à deux extrémités du terrain, ils aideront l'équipe qui a la possession de la balle.

Le jeu: Les joueurs en possession du ballon collaborent avec le joueur extérieur afin de conserver le ballon plus longtemps, il n'y a pas de maximum de touches par joueur à ce stade.

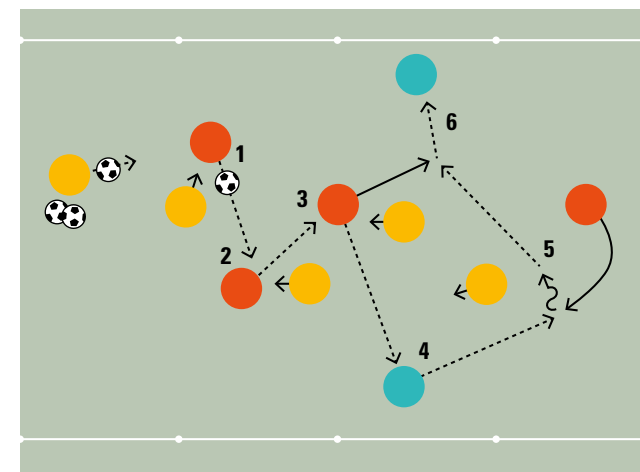
Réflexion/feedback: Parlez de la gestion de l'espace; "à quel point était-il difficile de contenir 8 joueurs dans ce petit espace? Quel est le rôle de l'acteur neutre (médiation dans la gestion des conflits)? Que faut-il pour maintenir la possession"?

Le jeu: Introduisez le maximum de touches (1, 2 ou 3); les joueurs en possession du ballon doivent collaborer avec le joueur neutre afin de le conserver plus longtemps.

Réflexion/clôture: Parlez de la limite de la touche; qu'est-ce qui a changé? Comment le joueur neutre a-t-il aidé alors que nous avons une limite? Avons-nous parfois besoin de ce petit coup de pouce extérieur dans la vie? Quand? Comment pouvons-nous améliorer encore la communication? Clôture: « Pour collaborer, nous devons d'abord nous mettre d'accord sur ce que nous faisons; et la plupart du temps, nous devons rechercher un soutien extérieur pour réussir ».

Variations: Jouer avec et sans joueurs neutres; le nombre de touches; la taille de l'espace; la durée maximale de possession; les limites de mouvement pour certains joueurs; etc...

Notes:





Retour au calme (20 min)

Récupération physique

Marche et étirement de l'abdomen et des épaules suivis d'une série de fentes et de squats.

Débriefing

« Pour définir une vision commune, il faut surmonter les obstacles, des règles de base communes ont été établies lors de l'étape précédente. Au cours de cette session, nous avons vu comment le fait de travailler en triangle et d'utiliser un soutien extérieur nous aide à réaliser nos intérêts; comment pouvez-vous pratiquer la collaboration dans votre vie quotidienne? Comment allez-vous développer cette compétence en dehors du terrain de football » ?

L'événement "Football pour tous" - Action sociale (Facultatif)

« Qui souhaite participer aux événements? Des tournois? Des matchs amicaux? Etc. ? » N'oubliez pas de donner des options réalistes au groupe. Le coach doit rechercher ce qui est disponible et accessible.

Notes:



Session 2.2 - Coordination

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Apprendre et pratiquer l'auto normalisation dans des situations critiques (faire face à des obstacles avec ses pairs, à des échecs multiples, etc.);
- Acquérir des connaissances pratiques sur la coordination avec les autres (partage, recherche et répartition des tâches);
- Démontrer une conscience des défis personnels dans l'exécution des exercices et des entraînements.

Physique / Technique

- Renforcer l'agilité et la vitesse;
- Réussir à se positionner, recevoir et passer le ballon.

Contenu proposé

1. Échauffement: Mise en place du terrain d'entraînement pour le « contre la montre »
3. Entraînements du maestro;
4. Conclusion et retour au calme;

2.2. Coordination / 80-90 min

Date:

Coach:

Nombre de joueurs:

Age:

Nationalités:

Informations médicales:

Aperçu de la session

Comment parvenir à une coordination efficace sur le terrain et en dehors ? Comment pouvons-nous tenir les autres informés de nos actions afin de mieux les réaliser ensemble ?

L'apprentissage de la coordination pratique exige une répartition claire des tâches et une prise de conscience de la façon dont les différentes tâches et responsabilités dépendent des autres. Au football, un bon exemple est celui d'un membre de l'équipe qui est conscient de la stratégie et des entraînements de l'équipe, communique et coordonne constamment avec son équipe, ce qui assure la protection de sa zone. En revanche, un joueur qui n'est pas conscient est incapable de se positionner correctement pour passer et recevoir efficacement le ballon. Le coach peut orienter la réflexion vers le fait de construire sur les efforts des autres; l'information est essentielle pour compléter les rôles de chacun.

Echauffement (15 min)

Préparer le terrain pour réaliser des exercices contre la montre

Aménager le terrain de football pour l'entraînement, en marquant différents espaces pour différents exercices, selon les instructions suggérées par le coach sur une carte. Que faites-vous avant de commencer l'installation ? (Comparer le temps de jeu à la séance précédente). Tout en plaçant le matériel au sol, concentrez-vous sur les fentes et les extensions arrière.

Equipements

- Balle de football
- Plots
- Maillots
-
-
-
-
-
-



Introduction

Rappel de la dernière session et du programme d'aujourd'hui ; lancement d'une conversation sur la coordination. Quelle est la différence entre collaboration et coordination ? « La collaboration consiste à travailler ensemble pour réaliser quelque chose de nouveau, la coordination est le processus d'échange d'informations ».

Exercice 1: Rendre la passe, retourner vers l'espace de jeu (25 min)

Objectifs:

- Améliorer la coordination entre les différents acteurs;
- Améliorer le positionnement, la réception et les passes.

But:

Le but de cet exercice est que les joueurs puissent contrôler le ballon, changer la direction de leur course (avec le ballon) et le passer à un coéquipier à l'extérieur.


Equipement:


- Plots ou cordes (ou simplement utiliser le cercle central du terrain)
- Ballons de football
- Maillots


Instructions


Définissez une zone circulaire (si possible, utilisez la zone centrale ou reproduisez sa taille); divisez les joueurs en deux groupes : à l'intérieur et à l'extérieur (du cercle). Changez de position après un certain temps.

 **Le jeu:** Étape 1 - Les joueurs de l'intérieur reçoivent le ballon, le contrôlent et le renvoient au même joueur.

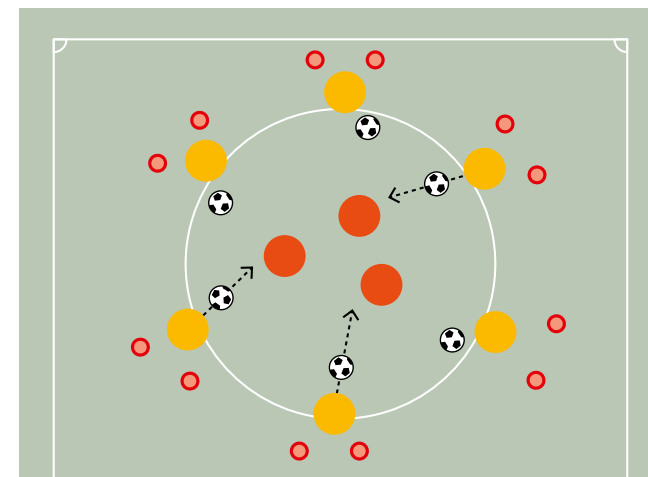
 **Réflexion et feedback:** Commencez la réflexion par "Que pouvons-nous apprendre de cet exercice ? - "Que faut-il pour parvenir à la coordination ?

 **Le jeu:** Etape 2 - Les participants doivent maintenant recevoir, tourner, puis décider à quel joueur ils veulent passer. Utilisation de la communication pour s'assurer que tous les joueurs ne passent pas à la même personne à l'extérieur. Les joueurs intérieurs reçoivent le ballon, le contrôlent et se tournent dans une direction différente pour passer à un joueur extérieur différent. Si l'exercice se déroule bien, introduire des variations pour développer leur jeu.

 **Réflexion et clôture:** Souligner l'importance d'une communication claire dans la coordination; "comment se coordonner efficacement dans cet exercice". Après avoir pris quelques réponses, clarifier l'importance de regarder l'autre et confirmer l'état de préparation, envoyer des informations claires; se coordonner avec les acteurs internes et externes (parties prenantes).

 **Variations:** Ajout d'une porte derrière le joueur extérieur - le joueur extérieur reçoit, contrôle et passe également le ballon puis le passe à travers la porte à un autre joueur. Ajout d'une porte entre les joueurs, les passes ne sont possibles qu'à travers les portes. Le coach peut aussi réfléchir aux obstacles à la communication en coordination en se référant aux portes/barrières, à la confusion, aux canaux bloqués, etc...

Notes:





Exercice 2 : Passer et recevoir le ballon (25 min)

Objectifs:

Parvenir à se coordonner dans le cadre d'un système de passage complexe.

But:

Passer et recevoir le ballon dans un certain espace et chercher la prochaine passe

Equipement:

- Plots
- Ballons de football
- Maillots

Instructions

Créer un espace de jeu carré de 20x20 mètres et le diviser en 4, 10*10 zones carrées/ « cases », 4 joueurs et un ballon occupent chaque case, chaque joueur a une couleur de maillot différente, mais partage cette couleur avec les joueurs de différentes cases.

Le jeu: Les joueurs de toutes les cases se passent le ballon librement entre eux. Sur commande, un joueur en possession du ballon passe le ballon dans le sens des aiguilles d'une montre à la case/au groupe suivant. Les 3 autres joueurs doivent réagir pour recevoir le ballon; après un tour, recommencez le mouvement mais dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Réflexion/feedback: Pourquoi est-il important de savoir ce que font les autres pendant que vous vous positionnez? Réfléchissez à la coordination entre de nombreux groupes; soyez présent, conscient et prêt à recevoir, réagissez avec les bons réflexes aux différentes tâches.

Le jeu: 1 ballon par équipe - ils ne peuvent passer le ballon qu'entre joueurs de la même équipe (même couleur) - en déplaçant le ballon pour créer un espace pour la passe.

Réflexion/clôture: « Avez-vous trouvé cette variante plus facile ou plus difficile à exécuter? Avez-vous été capable de passer aussi efficacement en passant à la même équipe? Qu'avez-vous ressenti en échouant autant de fois? »

Il n'est pas toujours simple de se coordonner et de transmettre des informations; nous l'avons vu avec les passes. Chacun a des intérêts différents (on doit se positionner pour recevoir le ballon; ce faisant, des joueurs peuvent se mettre en travers de votre chemin). Plus il y a d'acteurs, plus les obstacles sont nombreux et plus la coordination est complexe.

Variation: Limiter le nombre de touches; le joueur qui passe le ballon le suit jusqu'à la case suivante.

Retour au calme (20 min)

Retour au calme physique: Respiration et visualisation

Instructions: Avec le groupe, gardez les yeux fermés, demandez à chacun de se détendre et de s'imaginer entouré de terrains de football de tous les côtés, jusqu'à l'horizon où ils ne peuvent plus voir. "Imaginez tous les champs verts, tout autour. Maintenant, respirez profondément tout ce vert, inspirez-le, gardez-le là pendant 5 secondes, et expirez toutes les

Notes:





mauvaises énergies et toxines qui se trouvent à l'intérieur, visualisez-les comme étant noires lorsque vous expirez". Le coach a alors la possibilité d'emmener les participants sur le chemin de la victoire et de la défaite : "Imaginez que vous venez de marquer un but, vous êtes heureux ! Vous respirez plus vite, vous avez la chair de poule" ou "Imaginez que vous venez de vous faire battre, votre respiration devient lourde, etc." Les émotions impliquées dans la visualisation aident le cerveau à traiter non seulement l'événement spécifique auquel nous nous référons, mais aussi d'autres événements auxquels les participants peuvent se référer et dont ils se souviennent. Le coach peut recommander aux participants de faire de tels exercices de visualisation pour le conditionnement mental, et pour se détendre lorsqu'ils sont stressés, aller dans un endroit heureux, retourner à la nature et visualiser le vert et le ciel bleu...

Débriefing

« Qu'est-ce que la coordination ? Quels sont les principaux obstacles à une coordination réussie ? » - « Quel a été votre plus grand défi lors du deuxième exercice ? » Synthèse : « Le positionnement et la communication sont la base de la coordination »- Dans la vie courante : Suis-je accessible pour que les autres puissent communiquer avec moi ? Sur le terrain : Suis-je visible et dégagé pour recevoir une passe. La coordination est la capacité d'organiser nos multiples efforts afin de fonctionner correctement ensemble. « Comment pouvez-vous mettre en pratique cette compétence dans votre vie quotidienne ? Avez-vous des tâches à réaliser qui nécessitent de se coordonner ? »

Coordination (facultatif)

Pour l'action sociale : A quel événement le groupe participe-t-il ? Le groupe va-t-il organiser un petit événement ? (Tournoi, rencontre amicale, etc.)

Notes :



Session 2.3 - Coopération

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Faire l'expérience de l'espoir et d'une meilleure estime de soi grâce à la planification et à la projection vers l'avenir;
- Faire l'expérience de sa propre valeur en faisant partie d'un système.

Compétences physiques / techniques

- Réussir des exercices de coordination; passer et se déplacer;
- Démontrer une compréhension et une compétence en matière de mouvement et de positionnement;
- Faire preuve d'agilité et de rapidité pour répondre à des situations changeantes.

Contenu proposé

- 1. Échauffement:** Mise en place du terrain d'entraînement pour le « contre la montre »; Introduction: Questions pour initier une réflexion sur la coopération.
- 3.** Entraînements du maestro;
- 4.** Conclusion et retour au calme.

2.3. Coopération / 75-90 min

Date:

Coach:

Nombre de joueurs:

Age:

Nationalités:

Informations médicales:

Aperçu de la session

Se conformer positivement aux demandes, confirmer sa participation et accepter d'accomplir des tâches qui servent un objectif commun. Ces dernières sont différentes façons de définir la coopération. Bien qu'elle soit souvent confondue avec la collaboration, la coopération n'est qu'un élément d'une collaboration réussie, la coordination étant le second. La coopération est également confondue avec le respect incontestable des règles. Ce n'est pas le cas ici. Par coopération, nous entendons l'examen critique des demandes et des tâches afin d'apporter une valeur ajoutée au processus en se conformant ou en proposant une autre méthode pour atteindre la tâche/l'objectif en question. Par exemple, si un autre coéquipier me demande de harceler délibérément un enfant d'une minorité au sein de l'équipe, dois-je me conformer? À quoi cela sert-il? Quel mal cela va-t-il faire? La coopération doit toujours s'aligner sur les intérêts et les objectifs du groupe. En comprenant cette base théorique, les participants doivent faire preuve de compétences en matière de coopération sur le terrain et pendant le processus de planification de l'événement FPT. La coopération implique d'être directement impliqué, c'est là que le coach doit garder un œil pour s'assurer que tout le monde participe activement et de manière égale au processus.

Warm-up (15 min)

Mise en place du terrain pour le « contre la montre »

Mêmes procédures que les sessions précédentes

Equipement

- Poudre de marquage blanc ou plots
- Ballons de football
- Maillots (2 couleurs)
-
-
-
-
-
-



Introduction

La coopération, pourquoi coopérons-nous parfois, et d'autres pas ? Quel est la motivation pour la coopération ?

Exercice 1: Libérez votre coéquipier (25 min)

Objectif:

- Améliorer le dribble et le passage sous pression;
- Introduire la coopération en inculquant la conscience et la volonté;
- Introduire la protection et les facteurs de risque autour de la balle (la vie)

But:

Prendre possession du ballon et le passer à un coéquipier afin de le libérer

Equipement:

- Ballons de football
- Maillots
- Marqueur de ligne blanche (ou utiliser le cercle de terrain si disponible)

Instructions

Définissez une zone circulaire (si possible utilisez la zone centrale ou reproduisez sa taille), assignez deux équipes de 4 joueurs, chaque équipe a un joueur sur le terrain et 3 à l'extérieur. Un joueur lance un ballon dans le cercle, le joueur qui attrape le ballon le passe à un des joueurs à l'extérieur pour qu'il entre sur le terrain. Pendant ce temps, l'autre joueur peut essayer de les arrêter - si leur passe est donnée par erreur à l'autre équipe, l'autre joueur de l'équipe entre. Pour gagner: 4 joueurs doivent être sur le terrain et 10 passes consécutives doivent être effectuées sans perdre la possession du ballon (changer le système de points en fonction des capacités des joueurs).



Le jeu: Minimum de 2 passes avant de passer dans la zone suivante, un joueur peut se déplacer dans la zone où le ballon se trouve afin d'en prendre possession, 2 touches par joueur maximum.



Réflexion/Feedback: Pour atteindre le but de l'exercice, comment le joueur doit-il réagir ? Les joueurs à l'extérieur sont-ils debout ou en mouvement ? Comment les joueurs extérieurs peuvent-ils coopérer avec ceux qui sont à l'intérieur ? Quels sont les facteurs de risque lors des dribbles ? Comment protéger les balles ?

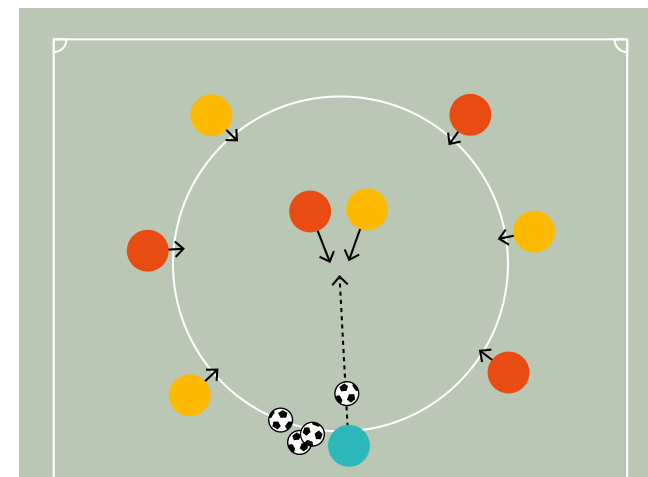


Le jeu: Après réflexion et feedback, recommencez l'exercice afin de voir comment les joueurs réagissent après la discussion



Réflexion/Feedback: « La volonté et la capacité de coopérer dans ce jeu se manifestent en s'engageant dans les premières luttes pour obtenir la balle. Il y a de nombreux défis à la coopération, par exemple le deuxième joueur tentant de prendre possession du ballon ». - « Pouvez-vous partager avec nous une expérience où l'on a voulu coopérer avec d'autres mais où l'on n'a pas pu le faire ? "Que diriez-vous d'une coopération qui permettrait de se protéger ? »

Notes:





Exercice 2: Passage à travers les lignes (25 min)

Objectif:

- Améliorer la coopération en renforçant la volonté de coopération des participants;
- Améliorer la précision des passes.

But:

Créer de l'espace pour passer à travers les lignes, et garder la possession de la balle.

Equipement:

- Poudre de marquage blanc ou plots (plus dur)
- Maillots
- Ballons de football

Instructions

Créez un rectangle de 20 par 10, divisez-le en 4 rectangles de 5*10 et assignez 2 équipes de 6 (3 joueurs par zone comme indiqué dans la figure ci-dessous rouge-bleu-rouge-bleu) - les joueurs ne peuvent pas traverser les lignes.



Le jeu: Minimum de 2 passes avant de passer dans la zone suivante, les joueurs peuvent se déplacer dans leur zone mais ne peuvent pas entrer dans une autre zone, pas de maximum de touches



Réflexion/feedback: La coopération permet de passer le ballon, si je ne suis pas prêt à le passer à un coéquipier, il est impossible de créer des espaces dans les lignes adverses. Même chose sur la ligne de défense; si chaque joueur souhaite intercepter la passe, beaucoup d'espaces seront créés dans les lignes adverses.



Le jeu: Minimum de 2 passes avant de passer dans la zone suivante, un joueur peut se déplacer dans la zone où le ballon se trouve afin d'en prendre possession, 2 touches par joueur maximum.



Réflexion/clôture: « Comment le jeu a-t-il changé? Plus facile ou plus difficile pour les intercepteurs et les passeurs? Comment vous êtes-vous senti les fois où vous n'êtes pas parvenu à passer le ballon? » - « Comment la volonté de coopérer s'exprime-t-elle dans cet exercice? » - « Comment pouvons-nous nous assurer que le ballon est protégé et peut atteindre nos coéquipiers? » - « Qu'est-ce que cela nous apprend sur la protection? »

Retour au calme (15 min)

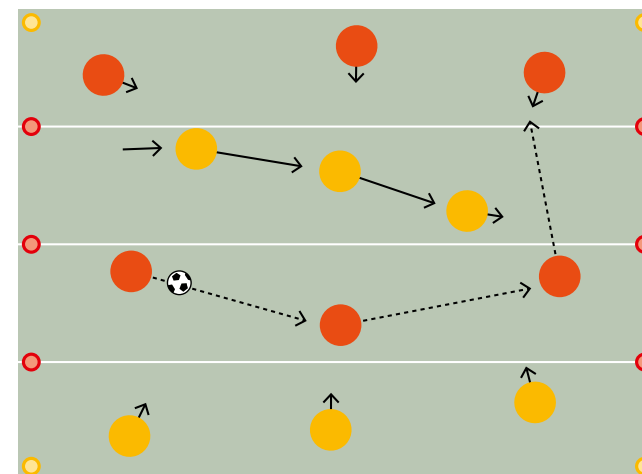
Débriefing

La coopération n'est pas un choix facile; la priorité est donnée aux intérêts individuels et collectifs. La compréhension et l'engagement envers la vision collective sont essentiels à une coopération réussie.

Action sociale

Si aucun événement n'est organisé dans la région, l'équipe est-elle prête à jouer un match amical? Quel est le message que l'équipe souhaite transmettre à la communauté? Vous pouvez le demander aux participants: "Quels sont, à votre avis, les plus grands défis dans votre contexte? Quels sont les messages que nous pourrions diffuser en conséquent?"

Notes:





Session 2.4 - Égalité et équité

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Faire l'expérience de l'importance d'avoir des relations;
- Démontrer une compréhension de l'égalité et de l'équité dans la collaboration;
- Comprendre l'importance de la diversité dans la collaboration.

Compétences physiques / techniques

- Renforcer la vitesse et l'agilité;
- Réussir une contre-attaque sous pression.

Contenu proposé

1. Échauffement - introduction;
2. Entraînements de contre-attaque;
3. Retour au calme et conclusion; clôture de l'étape.

2.4. Egalité et équité / 75-90 min

Date:

Coach:

Nombre de joueurs:

Age:

Nationalités:

Information médicales:

Aperçu de la session

L'élément essentiel pour développer une collaboration harmonieuse est que chaque membre du groupe jouisse des mêmes droits. L'égalité consiste à fournir le même service à tous; l'équité consiste à fournir à chacun le service dont il a besoin. L'égalité relève de l'impartialité, l'équité relève de la justice. Pour décomposer ces termes, le coach et les participants doivent réfléchir à la diversité et à la différence des besoins et des capacités.

Echauffement (20-25 min)

Introduction

De la coopération à l'égalité et à l'équité, comment ces concepts se complètent-ils? « En repensant à la session précédente, qui peut nous rappeler ce qu'est la coopération? »

Jeu

Pyramides humaines, essayez de positionner les joueurs les moins en forme physiquement à la base, ils auront du mal à porter les plus grands participants; La distribution était-elle équitable? Engagez la conversation sur les rôles et les responsabilités en fonction des capacités et des besoins de chacun, en servant l'intérêt collectif du groupe. L'égalité, c'est que chacun soit dans la formation, l'équité, c'est avoir le bon rôle dans le système.

Equipement

- Plots
- Maillots
- Ballons de foot
-
-
-
-
-
-



Exercice 1 : Possession de la balle par la défense (par derrière) (20 min)

Objectifs:

- Améliorer la possession et la récupération du ballon;
- Mettre en évidence l'égalité dans la collaboration en endossant un rôle dans un système

But:


Encourager les joueurs à jouer de l'arrière lorsqu'ils sont en possession du ballon.


Equipement:

- Ballons de football
- Plots


Instructions


Séparez le terrain entre les arrières gauche, central et droit - milieu de terrain défensif; plot rouge au centre (position statique); plot jaune de chaque côté (mouvement maximal).

 **Le jeu:** Sans ballon, le meneur de jeu se déplace à gauche, à droite, en haut et en bas, 4 défenseurs suivent son mouvement pour comprendre les limites de leurs mouvements

 **Réflexion/feedback:** Importance d'être conscient de l'autre et de travailler en groupe; reconnaître l'importance des joueurs qui vous entourent - "tout le monde se déplace de la même façon pour remplir un rôle qui fait partie du système".

 **Le jeu:** Introduire le ballon; Le meneur de jeu passe/déplace le ballon à gauche, à droite, en haut et en bas; 4 défenseurs suivent son mouvement pour s'adapter au positionnement de leur maestro

 **Réflexion/clôture:** Importance d'être conscient de l'autre; travailler en groupe; reconnaître l'importance des joueurs qui vous entourent; tous les joueurs ont-ils la même importance dans cet exercice?

 **Variations:** Introduire des attaquants qui tentent de voler le ballon à la défense.

Exercice 2 : 4 contre 4 modes de pressing (20 min)

Objectifs:

- Améliorer l'exécution du système et explorer diverses méthodes d'approche de la défense;
- Améliorer le rythme et le positionnement collectif;
- Comprendre l'importance de la diversité dans la collaboration.

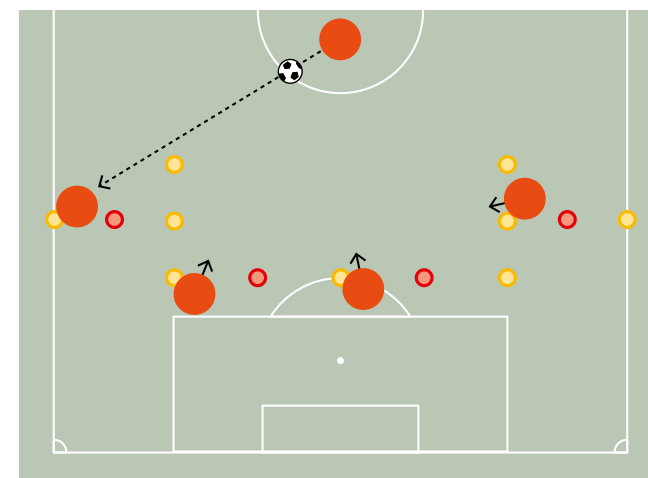
But:

Presser l'équipe en possession du ballon tout en gardant un bloc bien organisé.

Equipement:

- 3 mini buts
- Ballons de football
- Maillots
- Plots


Notes:








Instructions


4 attaquants en possession du ballon, 4 défenseurs défendant 3 buts; les défenseurs doivent empêcher le ballon d'entrer dans l'un des 3 buts.

 **Le jeu:** Commencez l'exercice en marchant; ne donnez pas d'instructions concernant le positionnement des joueurs.

 **Réflexion/feedback:** Discutez du rythme, des rôles et de la perception du positionnement des joueurs. Montrez différents types de positionnements afin de montrer comment un bloc organisé peut mieux fonctionner qu'un marquage individuel. "Dans cette formation chaotique, dans quelle mesure utilisons-nous au mieux nos connexions / les autres défenseurs?"

 **Le jeu:** Faites évoluer l'exercice en augmentant la vitesse de jeu, donnez aux défenseurs différents positionnements à appliquer.

 **Réflexion/clôture:** « Discutez de l'exercice, quelle est l'importance de jouer en bloc? » - « Qu'avez-vous remarqué à propos des rôles? - Après avoir pris quelques réponses et réflexions, vous pouvez continuer: « Comment pouvez-vous relier cela à la vie? »

 **Variations:** Ajout d'un attaquant supplémentaire pour que les défenseurs aient plus de mal à maintenir leur positionnement; réflexion sur l'égalité des joueurs; défense surpassée en nombre sous la pression, collaboration intelligente.

Retour au calme (15 min)

Pyramides humaines

basées sur une répartition équitable des rôles et des poids; les références aux pyramides humaines sont incluses dans les leçons précédentes, telles qu'elles sont disponibles en ligne

Réflexion: « Qu'est-ce qui a fait la différence pour que la pyramide tienne debout? »

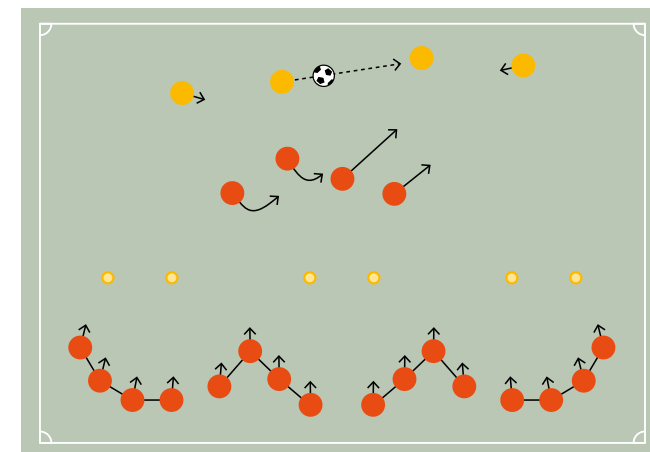
Débriefing

Comment appliquer l'équité sur le terrain et dans la vie de tous les jours? Comment en faire la démonstration dans le cadre d'une collaboration? Clôture avec: « L'équité se manifeste sur le terrain en répartissant les rôles de manière égale entre tous, en fonction de la volonté, des besoins et des capacités de chacun ».

Réflexions

sur l'étape de collaboration et sur la manière dont les prochaines phases permettront de décomposer la collaboration en un ensemble de compétences, en commençant par la communication et en allant jusqu'à la pensée créative. « Nous avons encore un long chemin à parcourir ensemble pour atteindre notre objectif et prendre la responsabilité collective de notre vie. Êtes-vous capable d'appliquer les concepts de confiance et de collaboration à votre vie quotidienne? » Après avoir pris quelques réponses, le coach peut demander aux participants leur avis: « Quelqu'un souhaiterait-il que nous changions quelque chose dans l'approche pour cette formation? Comment nous faisons les choses? Quelqu'un voudrait-il suggérer quelque chose? »

Notes:





Communication

Essentielle pour se sentir en sécurité, connecté et respecté





Session 3.1 - L'écoute active

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Se sentir connecté au groupe en expérimentant l'écoute active;
- Connaître les différents éléments du système de communication;
- Acquérir des connaissances sur le langage corporel grâce à des simulations d'entraînements.

Compétences physiques / techniques

- Réussir les entraînements de passes de ballons et de positionnement sur de courtes distances;
- Renforcer l'agilité par des exercices de mouvement et de positionnement.

Contenu proposé

1. Jeu préparatoire et échauffement doux;
2. Entraînements de passes de balles, de réception et de déplacement (passe courte)
3. Conditionnement physique - entraînements de vitesse.

3.1. L'écoute active / 70-80 min

Date :

Coach :

Nombre de joueurs :

Age :

Nationalités :

Informations médicales :

Aperçu de la session

L'écoute active, la recherche et l'articulation claire des pensées sont les fondements de la communication. Ces trois fonctions s'appliquent à tous les systèmes de communication : émetteur, message et récepteur. Écouter activement signifie engager tous vos sens à capter les signaux verbaux et non verbaux qu'une personne envoie lorsqu'elle communique un message. Dans le football, tout comme dans la communication, il y a un émetteur, un ballon et un récepteur; imaginons que le ballon soit le message. Si je ne peux pas localiser correctement le récepteur, je ne peux pas passer le ballon. De même, si je ne sais pas comment communiquer la balle (la passer), elle ne sera pas transmise. De nombreux facteurs affectent les systèmes de communication, et nous allons les étudier au cours des quatre prochaines sessions.

Echauffement (20 min)

Introduction

Dans le cercle de confiance, revoyez les deux dernières étapes: Confiance et collaboration - ces deux mots sont très importants et ne peuvent être atteints que si nous acquérons certaines compétences clés et si nous avons confiance en nous. Que faut-il pour instaurer la confiance? Que faut-il pour collaborer avec succès? Au fur et à mesure que les participants donnent leurs réponses, notez chaque fois que quelqu'un mentionne la communication et introduisez l'étape que vous entamez. C'est une activité importante dans la collaboration et la vie. « En quoi consiste la communication? » - donnez des indices si les participants hésitent « messages... et? ... Qui envoie ces messages? Qu'est-ce qui affecte ces messages? etc... »

Equipement

- Ballons de football
- Plots
- Maillots
-
-
-
-
-
-



Echauffement

Courir par deux tout en passant une balle.

Exercice 1 : Rondo (25 min)

Objectifs :

- Améliorer la communication;
- Améliorer la résilience;
- Chauffer les muscles et les articulations.

But:

Les défenseurs doivent voler le ballon au cercle.

Equipement:

- Ballons de foot

Instructions

Debout dans un cercle, 5 joueurs vont passer le ballon tandis que 2 autres vont essayer de le voler. Les joueurs extérieurs doivent s'efforcer de maintenir le positionnement en cercle tout en se déplaçant pour ouvrir de l'espace pour des passes intelligentes.

Le jeu : joueurs intérieurs -> défendent ensemble afin d'intercepter le ballon tandis que les joueurs extérieurs font des passes simples (1 ou 2 touches) pour éviter les interceptions des joueurs intérieurs. Les deux joueurs intérieurs échangent leur rôle avec le joueur qui a fait la passe et celui qui a perdu le ballon. Transition rapide - pas de marche. **Rappelez aux joueurs de garder la tête haute !**

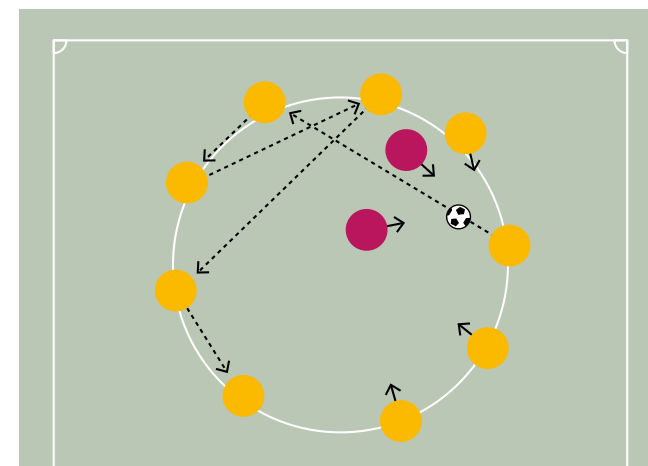
Réflexion/feedback : Réfléchissez aux différentes façons dont les joueurs se sont passé le ballon et comment la défense a réussi à intercepter les passes, y avait-il une stratégie ? Est-ce que tout le monde a communiqué assez rapidement ? Comment ? Pourquoi les transitions rapides sont-elles importantes ? Quel est l'élément de la condition physique qui nous permet de transiter rapidement ? « Comment cela s'applique-t-il aux conversations et à la communication en général ? »

Le jeu : Reprendre le jeu avec des changements potentiels (moins ou plus de touches, etc.)

Réflexion/clôture : « Que s'est-il passé lors de ce deuxième tour ? Était-ce plus facile ou plus difficile avec le changement de règles ? Les défenseurs ont-ils bien communiqué ? et les passeurs extérieurs ? Comment avons-nous tous communiqué ? » Après avoir pris quelques réponses, le coach peut conclure en soulignant l'importance du langage corporel et du contact visuel. Un joueur de football communique avec tout un ensemble de joueurs, cela s'applique aussi directement à la vie car nous devons garder des liens forts et variés. L'écoute active consiste à être attentif avec les 5 sens, et pas seulement avec ses oreilles.

Variations : Vous pouvez limiter ou laisser libre le nombre de touches par les joueurs faisant les passes ; un nombre limité de touches est plus difficile pour eux et plus facile pour les intercepteurs et vice versa.

Notes:



Exercice 2: Jeu de la possession (25 min)

Objectifs :

- Améliorer la possession du ballon;
- Améliorer la communication en gardant la tête haute pendant le jeu (pour montrer que vous écoutez activement).

But :

Maintenir la possession dans une petite zone pendant le plus de temps possible (ou le plus grand nombre de passes).

Instructions

Créez une surface de jeu de 15 mètres sur 15; c'est un jeu à 5 contre 5 joueurs; faites-en autant que nécessaire en fonction du nombre de joueurs.

Le jeu : Fixez les règles ensemble : tacles, fautes, touches sur le ballon, temps ou nombre de passes, système de comptages des points.

Réflexion/feedback : Les règles ont-elles été suivies? Que pouvons-nous améliorer? Y a-t-il d'autres règles que nous pouvons ajouter? Comment pouvons-nous améliorer notre gestion de l'espace? Comment la communication s'applique-t-elle dans ce contexte?

Le jeu : Avec les réactions et les discussions, les nouvelles règles potentielles changent les chiffres à 6 contre 4 pour mettre les deux équipes au défi de travailler dans l'adversité

Réflexion/clôture : « Les règles ont-elles été suivies? Que pouvons-nous améliorer? Comment nous sentons-nous lorsque nous jouons en infériorité numérique? Comment cela s'applique-t-il aux situations de communication? » Après avoir pris quelques réponses, insistez sur l'écoute active et la présence. L'écoute active nous permet de découvrir ce que les autres vont faire, de le communiquer à nos collègues et de bien réagir face aux attaquants.

Variations : Réduire l'espace; agrandir l'espace; jouer en triangle.

Retour au calme (30 min)

Le jeu en réseau: Passer la balle en réseau

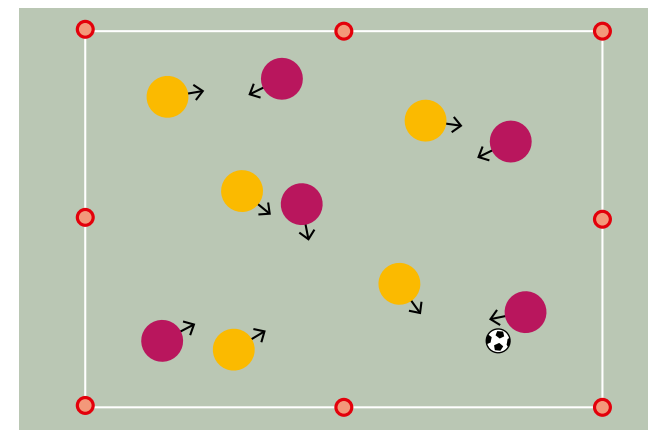
Instructions : Dans un cercle, distribuez des ballons de football à la moitié des participants, de manière à ce que l'un reçoive un ballon et l'autre pas. À un signal convenu, chacun va passer le ballon en même temps et dans la même direction. Le mouvement doit être minimal, les participants doivent garder le cercle.

Variations : Donnez à chaque participant une balle, ce qui rend la tâche beaucoup plus difficile; passer et recevoir en même temps.

Débriefing

Le système de communication, l'émetteur, le message, le récepteur, les passes claires, le positionnement clair. Quel est le rapport entre cet exercice et la vie? L'écoute active et la présence, comment y parvenir sur le terrain et dans la vie?

Notes :





Session 3.2 - Perspective

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Connaître l'importance des opinions et des perspectives des autres; l'importance de la diversité;
- Accroître la confiance en soi par la pratique de jeux de rôle et de communication;
- Avoir un impact positif sur la dynamique de groupe par la compréhension et la pratique de méthodes de communication saines.

Compétences physiques / techniques

- Réussir les passes de moyenne portée;
- Réussir à recevoir et à contrôler les passes de moyenne portée;
- Développer l'agilité.

Contenu proposé

1. Jeu préparatoire;
2. Entraînements de passes de moyenne portée;
3. Exercice physique: l'agilité.

3.2. Perspective / 70-90 min

Date:

Coach:

Nombre de joueurs:

Age:

Nationalités:

Information médicales:

Aperçu de la session

Chaque être humain est unique, et cette unicité est porteuse de valeurs, de principes, d'intérêts, d'opinions; ces derniers se forment par l'interaction sociale avec la famille, les pairs et la communauté au sens large. Les perspectives sont ce qui unit et divise les gens. Les multitudes de perspectives créent des contextes riches, c'est le but de cette session de clarifier l'importance de la diversité. De nombreux obstacles se dressent devant la diversité, comme les préjugés et les stéréotypes, qui créent des conflits entre des groupes "différents", en particulier ceux qui appartiennent à des communautés plus vulnérables. Clarifier ces barrières et réfléchir à de meilleurs moyens de communication peut ouvrir la voie vers la tolérance, l'acceptation et enfin l'interculturalité. Comment la perspective affecte-t-elle la communication? Que devrions-nous faire pour rapprocher des opinions et des croyances éloignées les unes des autres?

Echauffement (15 min)

Introduction

Demandez à l'un des participants de partager avec le groupe les enseignements de la session précédente, de conclure par quelques réflexions puis d'introduire le concept de perspective dans la communication. « Pourquoi la perspective est-elle importante lorsqu'on discute avec d'autres personnes? » - « Qui sait comment nous formons des opinions? »

Equipement

- Ballons de football
- Plots
- Maillots
-
-
-
-
-
-

Echauffement

Effectuez un léger jogging à deux en passant un ballon, échauffez les cuisses et le tronc pour les passes longues.

Exercice 1 : Passes moyennes à longues (25 min)

Objectifs :

- Améliorer la précision des passes moyennes et longues;
- Comprendre le facteur de perspective dans la communication.

But :

Réaliser des passes moyennes à longues avec précision

Equipement :

- Ballons de football
- Plots

Instructions

Faites 4 lignes avec 5 pas entre chacune d'elles. Mettez les joueurs par deux, face à face, sur la première et la deuxième ligne.



Le jeu :

- Commencez par des passes simples de la ligne 1 à la ligne 2;
- Evolvez de la ligne 1 à la ligne 3.



Réflexion/feedback : Quelles sont les différences entre une passe entre les lignes 1 et 2 et entre les lignes 1 et 3 ? Que pensez-vous de votre capacité à passer ? Que pensez-vous de l'habileté de votre partenaire en matière de passing ? Comment peut-on faire de meilleures passes ? Comment cela s'applique-t-il à la communication ? Communication à distance et clarté (internet, téléphone, etc.) ?



Jeu : Reprendre le jeu avec des feedbacks ; passer de la ligne 1 à 3 à la ligne 1 à 4



Réflexion/clôture : « Quelles sont les différences entre des passes des lignes 1 à 2 et entre les lignes 1 et 4 ? Est-ce que j'ai l'impression que mon partenaire et moi avons amélioré et réalisé les passes, et comment ? Comment ce jeu représente-t-il la distance émotionnelle et les différentes perspectives ? » Après avoir pris quelques réponses, le coach peut conclure par des réflexions sur les différences de perspectives et les défis à la communication : Plus les joueurs sont éloignés, plus ils doivent se montrer habiles et faire preuve de puissance pour effectuer une passe précise ; de même dans la vie, lorsque les opinions et les points de vue sont différents, il est plus difficile d'établir la communication ; il faudra plus d'habileté, de précision et d'effort.

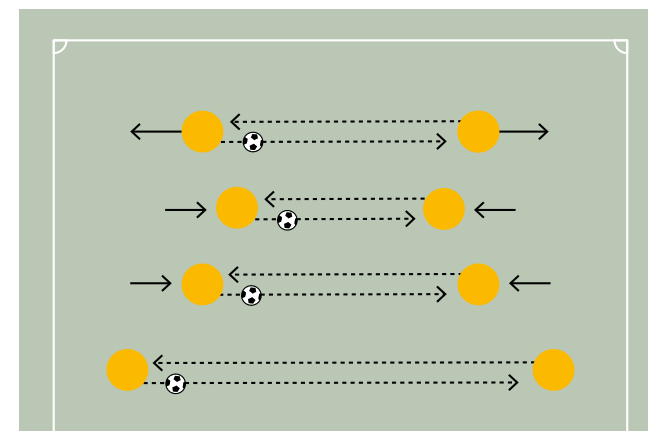


Variations :

- Mettre en place des obstacles entre les joueurs et relever les défis de communication (barrières culturelles et sociales, stéréotypes et préjugés)
- Définir les types de passes au sol (bas) / en l'air (haut) et discuter des différents moyens de communication
- Introduire une porte entre les joueurs, et parler des environnements protecteurs pour la communication

Toutes ces variations peuvent conduire à des réflexions sur les différents facteurs affectant une communication saine.

Notes :





Exercice 2 : Passes derrière la ligne de défense 4 contre 4 avec une zone de but (20 min)

Objectifs :

- Améliorer le mouvement des joueurs, leur positionnement et leur vision du terrain selon différentes perspectives ;
- Apprendre l'importance des différentes perspectives dans la communication et le développement personnel (feedback).

But :

Mener un jeu de mouvement actif et être conscient de la puissance exercée lors du coup de pied au ballon.

Equipement :

- Ballons de foot
- Maillots
- Plots

Notes :

Instructions

4 contre 4 + 2 joueurs neutres sur la zone large ; faites une zone qui reflète la capacité des joueurs ; faites une zone de but pour les joueurs sur la zone large et une zone de but pour les joueurs qui entrent et contrôlent le ballon. L'équipe de 4 doit essayer de garder la possession du ballon le plus longtemps possible. Les équipes sont encouragées à utiliser des joueurs neutres.

Le jeu : Le but de l'exercice est de maintenir la possession du ballon dans une petite zone tout en essayant de trouver une solution pour trouver l'espace nécessaire pour recevoir le ballon d'un joueur neutre dans la zone de but ; les joueurs doivent être encouragés à se déplacer dans la zone et à faire le moins de touches possible

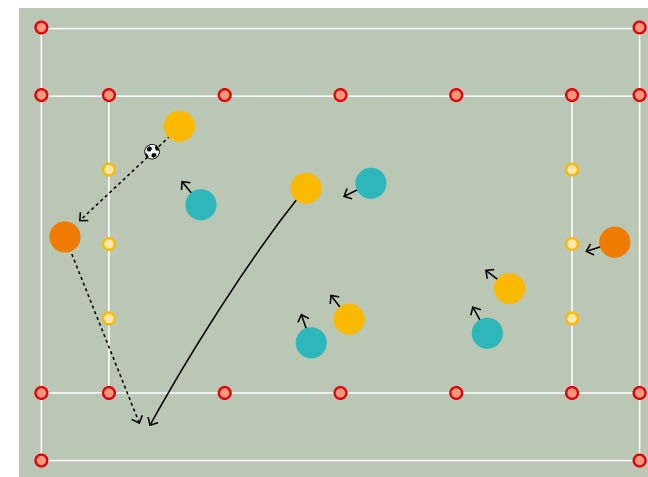
Réflexion/feedback : « Quelles sont les difficultés que nous avons rencontrées au cours de cette première partie ? » « Comment pouvons-nous nous améliorer et améliorer nos coéquipiers ? (Après avoir pris quelques réponses, reportez-vous aux commentaires) ; Avez-vous un conseil à donner à un coéquipier ? Comment je me sens lorsque je reçois un conseil ? »

Le jeu : Ajouter des restrictions au joueur neutre (2-3 touches maximum) ; Seul le joueur qui a passé le ballon au joueur neutre peut obtenir le ballon dans la zone de but (1 - 2)

Réflexion/feedback : « Quelles sont les difficultés que nous avons rencontrées au cours de cette première partie ? »

Nous sommes-nous améliorés, nous et nos coéquipiers ? Après avoir pris quelques réponses, réfléchissez : « Quelles sont les différences entre votre point de vue et celui de vos coéquipiers ? » Le coach peut conclure : « Parfois, on voit nos décisions (dans ce cas-là, où et à qui passer le ballon) comme étant les meilleures ; mais dépendant de nos positions, on peut voir les choses d'une manière différente. Les facteurs qui nous entourent changent notre perception, mais aussi nos capacités de réagir aux différentes situations. »

Variations : Créer un système de calcul de points avec les participants, ajouter des joueurs neutres, introduire des passes entre les joueurs neutres.





Retour au calme (25 min)

Retour au calme physique

Dès le deuxième exercice et sans prendre de repos, mettez les participants en ligne, et demandez-leur de courir ensemble, et de ralentir progressivement leur rythme pendant deux minutes pour finir par marcher, tout en gardant la ligne à tout moment. Désignez un point de départ et d'arrivée pour eux (en utilisant des plots si nécessaire). Désignez un participant pour guider et maintenir le rythme du groupe.

Débriefing

Terminez la séance par la question suivante: « Et si quelqu'un avait un autre point de vue ou une autre opinion que le mien ? Où est le problème ? » - « Comment pouvons-nous investir dans les différences et en tirer des leçons ? » - le coach peut ensuite conclure par des réflexions sur la diversité et les perspectives: « Nous ne devons pas toujours partager les opinions des autres, mais au moins, nous pouvons essayer de comprendre leurs points de vue et travailler sur nos intérêts communs ».

Notes:



Session 3.3 - Je vais bien, tu vas bien

Objectifs proposés

Apprendre l'importance d'une communication saine

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Comprendre l'importance du choix des mots;
- Comprendre l'importance du ton de la voix et de l'attitude;
- Comprendre les principes d'égalité et d'équité dans la communication par le biais de simulations.

Compétences physiques / techniques

- Réussir les passes de moyenne portée;
- Réussir à recevoir et à contrôler les passes de moyenne portée;
- Développer sa vitesse.

Contenu proposé

1. Jeu préparatoire;
2. 2 entraînements portant sur la vitesse, le dépassement et la réception;
3. Exercice physique : vitesse explosive - entraînements de décollage.

3.3. Je vais bien, tu vas bien / 70 - 90 min

Date :

Coach :

Nombre de joueurs :

Age :

Nationalités :

Informations médicales :

Aperçu de la session

Cette session vise à clarifier les schémas de communication entre deux personnes et les dynamiques qui ont lieu pendant la communication. Dans une conversation, l'un des participants peut s'adresser à l'autre de manière condescendante, sarcastique ou peu sérieuse; dans cette situation, le style de communication est désigné par: "Je vais bien, vous n'allez pas bien". Dans ce cas, c'est à la deuxième personne de répondre et de changer la dynamique en "Je vais bien, vous allez bien" ou d'accepter la situation et de se positionner en "Je ne vais pas bien, vous allez bien". La dynamique la plus saine dans cette théorie est d'être à un niveau égal, "je vais bien, tu vas bien", ce qui établit un équilibre de pouvoir égal et ouvre la voie à une conversation transparente et bilatérale. En tant que coach, il est important que vous compreniez parfaitement cette théorie ainsi que d'autres théories de la "communication transactionnelle". Le coach doit souligner la responsabilité de chacun d'écouter, et le droit d'être entendu et respecté; il doit être clair pour les participants qu'une dynamique de communication égale doit toujours prévaloir.

Echauffement (15 min)

Introduction

Demandez à l'un des participants de rappeler à tout le monde la session précédente, vous pouvez également ajouter un

Equipement

- Ballons de football
- Maillots
- Plots
-
-
-
-
-
-



commentaire sur l'apprentissage et la façon dont nous allons le développer au cours de cette session. La perspective est importante pour comprendre l'égalité, rapprocher les différentes perspectives est un outil efficace pour atteindre l'égalité et l'équité, dans la communication et la vie en général.

Echauffement

Échauffement de la nuque et des épaules pour les exercices à venir; vous pouvez faire un programme d'étirement de la tête aux pieds après un jogging de 5 minutes

Exercice 1 : Faire des têtes à deux (25 min)

Objectifs :

- Améliorer la communication en binôme en aidant le coéquipier;
- Démontrer l'égalité à assumer différents rôles de direction et de soutien.

But :

diriger la balle avec la tête dans une direction précise avec un maximum de précision.

Equipement :

- Ballons de football
- Plots


Notes :


Instructions


Placez les joueurs en binômes à 6 mètres l'un de l'autre avec une balle par binôme. Les plots doivent être placés sur le sol à environ 3 mètres l'un de l'autre comme marqueurs de cible.

Instructions pour les joueurs de tête :

1. Positionnement du corps du joueur qui fait une tête.
2. Les joueurs doivent garder les yeux concentrer sur le ballon et les garder ouverts;
3. Frapper le ballon avec le centre du front;
4. Frapper le centre du ballon;
5. Suivre et pointer dans la direction où le ballon doit se rendre.

 **Le jeu :** Le joueur lance la balle à son binôme, qui la renvoie. Ils effectuent chacun 10 à 20 têtes, puis échangent.

 **Réflexion/feedback :** « Que faut-il prévoir pour réussir ces exercices » ? « Ce genre d'exercice montre l'importance des autres pour notre développement personnel, non ? Si quelqu'un m'aide, dois-je le dévaloriser ? Comment dois-je m'adresser aux autres ? »

 **Le jeu :** Introduire les techniques d'attaque et de défense lorsqu'on fait des têtes

Attaquer :

1. Attaquer le ballon en visant les plots situés à 3 mètres du joueur;
2. Diriger la partie supérieure du ballon pour le faire descendre



3. Mettez-vous de côté pour générer de la puissance;
4. Effectuer 10 à 20 têtes chacun, puis alterner.

Défendre :

1. Frapper la balle en visant à la faire passer derrière votre binôme;
2. Regarder le temps nécessaire pour sauter et faire une tête pour obtenir la puissance maximale;
3. Viser à frapper la partie inférieure de la balle afin que la balle se déplace plus longtemps dans les airs;
4. Effectuer 10 à 20 têtes avant d'alterner.



Réflexion/feedback : « Que pouvons-nous apprendre de cet exercice ? » - « Comment devrions-nous nous adresser les uns aux autres ? » « Quelqu'un a-t-il eu des problèmes de communication ? Comment vous êtes-vous adressé à votre collègue ? » (Pendant le jeu, observez et identifiez les schémas de communication descendante entre les participants pour les mettre en évidence). Après avoir pris quelques réponses, le coach peut conclure : « Nous appelons cette théorie « Je vais bien, tu vas bien », je parle aux gens d'une manière respectueuse et appréciative, et cela fait ressortir le meilleur de nos relations ! »



Variations : Remplacer les têtes par des passes utilisant différentes parties des pieds.

PS : Comme variation à cet exercice, utilisez l'exercice à la fin de la session « Entraînement en losange ».

Exercice 2: Lancer la balle pour passer, faire une tête pour marquer (20 min)

Objectif :

- Améliorer la vision du terrain;
- Améliorer les jeux de têtes;
- Améliorer l'égalité dans la communication.

But :

Passer le ballon à la main et marquer d'une tête.

Equipement :

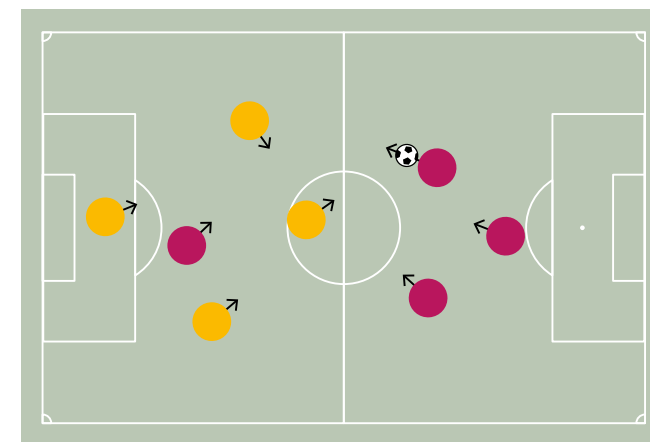
- Maillots
- Ballons de football
- Buts

Instructions

1. Définir l'espace utilisé pour le jeu;
2. 2. 4 contre 4 (sans les gardiens de but);
3. Les joueurs ne peuvent pas bouger lorsqu'ils sont en possession du ballon;
4. Les joueurs ne peuvent pas tenir le ballon pendant plus de 3 secondes.

**Le jeu :**

1. Les joueurs ne peuvent passer qu'avec leurs mains ou en dirigeant le ballon;
2. Les passes comptent pour un point.

Notes :



Réflexion/feedback : « Qu'avez-vous remarqué sur le flux de communication pendant le jeu ? » - « Au cours de ce prochain tour, essayez d'observer vos réactions aux différents événements du jeu et la façon dont vous vous adressez à vos coéquipiers. »



Le jeu :

1. Ajoutez des buts pour que les joueurs marquent;
2. Les joueurs ne peuvent marquer que de la tête;
3. Pas de gardiens de but fixes (applaudissez pour en devenir un).



Réflexion/feedback : « Maintenant que nous pouvons marquer des points, en quoi cela a-t-il changé le jeu ? » ; « Quelqu'un a-t-il remarqué des tonalités particulières dans la voix pendant le jeu ? » - « Quelqu'un a remarqué des tricheries ? Est-ce parce que maintenant c'est une compétition ? » - « Comment toutes ces barrières se présentent-elles dans la vie ? » Après avoir pris quelques réponses, le coach peut conclure : « Nous ne sommes jamais sûrs du résultat de la communication, mais ce que nous pouvons garantir, c'est le maintien du respect et de l'égalité dans les conversations, surtout celles qui sont sensibles ! »



Variations : Transformez le jeu en une version de handball en ajoutant des règles supplémentaires concernant les touches, la défense et le contact avec les autres joueurs ; puis le coach peut relier/comparer le jeu à la protection – comment se protéger, comment protéger le ballon, et les autres joueurs (lien avec la vie quotidienne).

Retour au calme (20 min)

Retour au calme physique

En cercle, faites un exercice de respiration, tout en étirant les épaules ; inspirez et levez les bras, expirez et relâchez les bras. Effectuez quelques exercices pour détendre la nuque et les épaules de l'effort.

Débriefing

« Quelles sont les es raisons qui poussent à traiter quelqu'un de manière incorrecte ? » ; « Avons-nous vraiment le droit de le faire, si jamais nous le faisons ? » -« Même avec des mots ? » - « Si je vais bien et que vous allez bien, alors le monde va bien ; essayons d'appliquer cela en nous adressant à tout le monde. »

Notes :



Exercice alternatif: Entraînement en losange (25 min)

Objectifs:

- Améliorer les tactiques de passe et de positionnement dans les situations d'attaque;
- Améliorer la communication.

But:

Effectuer une série de passes en forme de losange, se terminant par un tir.

Equipement:

- 4 plots
- Ballons de football
- Buts

Instructions

Devant un but, à l'extrémité de la surface de réparation, placez 4 plots distants de 15 mètres, en forme de losange. Assignez un joueur à chaque poste, et les autres attendent au poste(1). De la position latérale droite (1), faites une passe à (2) la gauche, puis à (3), le plus proche du but, qui passe ensuite au joueur qui lui fait face (4) qui dribble et exécute un tir, ramasse son ballon et retourne au point de départ. Demandez aux joueurs de courir après leurs passes et de prendre la position du receveur qui, à son tour, fera de même. Insistez également sur le fait qu'ils doivent constamment lever les yeux, utiliser leur vue périphérique pour voir le ballon et tout ce qui l'entoure, regarder votre coéquipier dans les yeux lorsqu'il fait une passe, et regarder le but et le tir.

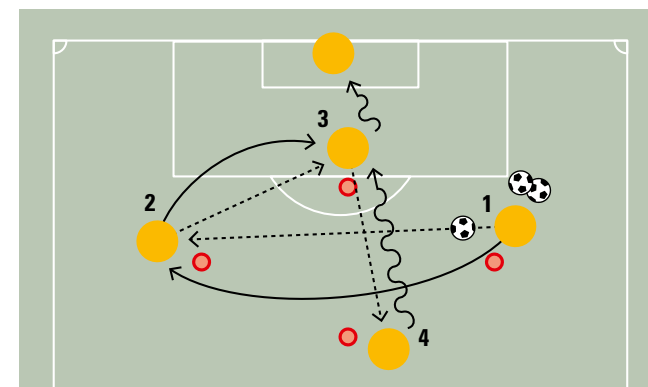
Le jeu: Rappelez aux joueurs de courir après leurs passes, sans s'arrêter; ils doivent éviter de heurter et de retarder les autres joueurs en allant lentement.

Réflexion et feedback: Certaines confusions peuvent être constatées au début de l'exercice, vous pouvez utiliser cette situation pour souligner que les barrières de communication ne nous permettent pas toujours de bien nous expliquer, ou de comprendre les autres. Commencez la réflexion par: « Quelle a été la partie la plus difficile de l'exercice ? »; « Pensez-vous qu'il y ait quelque chose qui doit être clarifié ou changé dans l'exercice ? »

Le jeu: Ajoutez ou modifiez une règle - par exemple, (3) devient un défenseur une fois qu'il a passé le ballon et essaie de bloquer le tir sans s'approcher de l'attaquant. Un autre exemple est d'avoir un gardien de but et (4) devient le gardien de but après avoir exécuté le tir, le gardien de but ramasse le ballon et retourne au poste (1).

Réflexion et conclusion: La plupart du temps, vous remarquerez des confusions et des reproches dans ce genre d'exercices; les meilleurs joueurs blâmeront les joueurs moins habiles pour l'échec des efforts. C'est une bonne situation pour le coach de démontrer le manque d'égalité dans la communication. Ceux qui se plaignent doivent comprendre leur rôle, grâce à une bonne communication, dans l'amélioration des performances de leurs coéquipiers.

Notes:





Session 3.4 - Se tenir debout - la communication pour la protection de soi et des pairs

3.4. Se tenir debout - la communication pour la protection de soi et des pairs / 80 - 100 min

Date:

Coach:

Nombre de joueurs:

Age:

Nationalités:

Informations médicales:

Equipement

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Démontrer une connaissance des principes de communication tels que l'écoute active, le questionnement et la relance, ainsi que la communication transactionnelle;
- Développer la confiance et les compétences nécessaires pour participer aux conversations;
- Développer la confiance et les capacités de communication nécessaires pour défendre ses droits lorsqu'on fait face à un risque;
- Démontrer la capacité à utiliser les compétences de communication dans des situations critiques - harcèlement, intimidation, risque et urgence.

Compétences physiques / techniques

- Réussir les entraînements de tic-tac;
- Développer la vitesse et les réflexes.

Contenu proposé

1. Jeu préparatoire
2. 2 entraînements de passes et de positionnement
3. Exercices de remise en forme

Introduction de la session

Il s'agit de la dernière session de l'étape de communication, mais le parcours des participants en matière de communication ne s'arrête pas là; c'est le rôle du coach de continuer à faire référence à ce sujet dans toutes les sessions à venir, car la communication est un élément constitutif d'une pensée créative et d'une collaboration réussie. Tout au long de cette session, le coach doit lancer des réflexions avec des questions liées à l'apprentissage de toute l'étape et à la manière d'appliquer cet apprentissage à la vie. Un accent particulier doit être mis sur l'utilisation des compétences de communication dans les situations critiques - harcèlement, intimidation, risque et urgence. Les compétences de communication telles qu'elles sont abordées dans le curriculum impliquent: l'attitude en parlant (hésitation, confiance), le ton de la voix, la clarté de l'articulation, la prise de parole sous pression (parler en public), etc...Par exemple, en termes psychologiques: lorsque quelqu'un cherche à intimider sa victime, il s'agit d'une technique condescendante adulte -> enfant; en enseignant aux participants les différents niveaux de communication adulte-en-

fant / parent-enfant / parent-adulte / adulte-adulte et je suis OK, tu es OK de manière simplifiée, ils pourront faire évoluer leur conversation vers celle de adulte-adulte / je suis OK, tu es OK, en utilisant le bon processus mental et la bonne technique.

Echauffement (15 min)

Introduction

Demandez à l'un des participants de rappeler au groupe les principaux enseignements de la session précédente; rappelez à chacun les aspects importants de "Je vais bien, tu vas bien".

Échauffement physique

Étirement léger du bas du corps et activation pour les entraînements.

Exercice 1 : Robin des Bois (25 min)

Objectif:

Améliorer l'attention et la concentration sur soi et sur les autres, et faire le lien avec la protection de soi et des pairs.

But:

Réagir aux situations changeantes tout au long du jeu en essayant de collecter le plus de balles possibles.

Equipement:

- Ballons de football (ou tout autre objet)
- Plots

Instructions

Créez une zone de 10m par 10m dans laquelle vous ferez quatre petits carrés à chaque coin (1 par équipe). Placez toutes les balles au centre de l'espace. Une équipe par coin. Les coéquipiers doivent travailler ensemble afin d'attraper le plus de ballons de football possible en peu de temps



Le jeu: Chaque équipe court jusqu'au milieu et dribble la balle pour la ramener dans son carré où se trouve son équipe. Un seul membre de l'équipe peut entrer dans le carré à la fois (pas de défenseurs supplémentaires) et prendre un ballon du centre à la fois. Ils tapent la maison de leur coéquipier qui peut alors aller chercher un ballon.



Réflexion/feedback: « Connaissez-vous l'histoire de Robin des Bois ? Qu'a-t-il fait ? »; « Vous êtes ici en train de collecter des biens pour votre équipe, essayons encore, mais souvenez-vous, assurer la sécurité des autres est plus important que le jeu » !

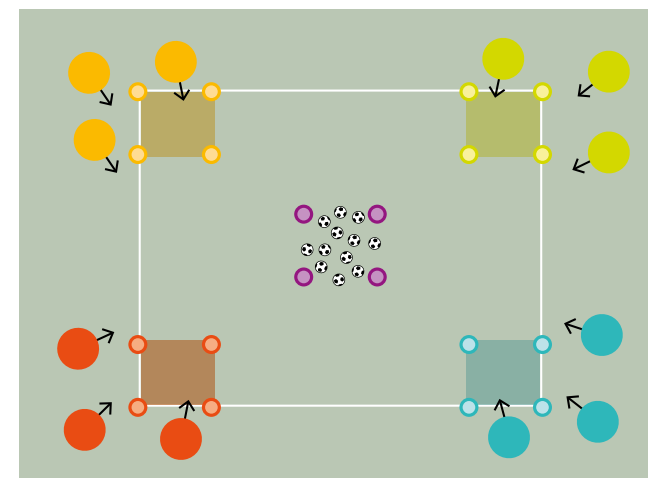


Le jeu : au lieu de retourner au carré où se trouve son équipe, le joueur doit passer le ballon à un autre joueur. Le joueur doit contrôler le ballon à l'intérieur du carré pour pouvoir compter. Tous les joueurs doivent aller servir et recevoir - l'équipe doit s'organiser pour que tous fassent les deux actions



Réflexion/feedback: « Qu'avez-vous remarqué dans cette version ? - Avez-vous remarqué que nous sommes devenus un peu agressifs ? » C'est ce que l'on observe généralement chez les participants au cours du deuxième jeu lorsqu'on leur demande de voler des balles; prenez en exemple une situation exacte pour la mettre en évidence. Concluez par: « Ce jeu ne concerne pas seulement la protection de nos intérêts, mais aussi la protection des autres lorsqu'ils cherchent à défendre nos intérêts. Que faut-il pour que nous puissions nous défendre et défendre les autres ? »

Notes:





Variations: Une fois que toutes les balles du centre ont été sorties, les joueurs peuvent voler les autres balles, où qu'elles soient même dans les camps adverses pendant 2 minutes. L'équipe gagnante est celle qui a le plus grand nombre de balles.

Exercice 2: jeu de possession avec deux balles (25 min)

Objectifs:

- Introduire la protection de soi et des pairs;
- Améliorer la vision du terrain de football.

But:

Protéger le ballon afin d'effectuer des mouvements d'attaque et de défense en même temps.

Equipement:

- Plots
- Maillots
- Ballons de football

Instructions

Définissez une surface de 15 pas par 15 pas; 5 joueurs contre 5 joueurs avec deux balles.



Le jeu: Discuter des règles; organisation sur le terrain de jeu, les tacles, fautes, touches sur le ballon, temps ou nombre de passes



Réflexion et feedback: Discutez de la manière dont les règles ont été suivies ou non. Que pouvons-nous améliorer? Y a-t-il d'autres règles que nous pouvons ajouter? Comment pouvons-nous améliorer notre gestion de l'espace?



Le jeu: Avec les réactions et les discussions, les nouvelles règles potentielles changent les chiffres à 6 x 4 joueurs pour mettre les deux équipes au défi de travailler dans l'adversité.



Réflexion et conclusion: « Que pouvons-nous améliorer? Que ressentons-nous lorsque nous jouons en infériorité numérique? Dans ce jeu, nous devons essayer de voler un ballon, mais en même temps aider nos coéquipiers à voler le deuxième ballon. Cela vous rappelle-t-il des situations de vie que vous avez vécues? » - « Face aux injustices, comme le 6 contre 4, quelles sont nos solutions possibles pour les contrer? Comment pouvons-nous relier cela à des situations de vie? »

Retour au calme (15 min)

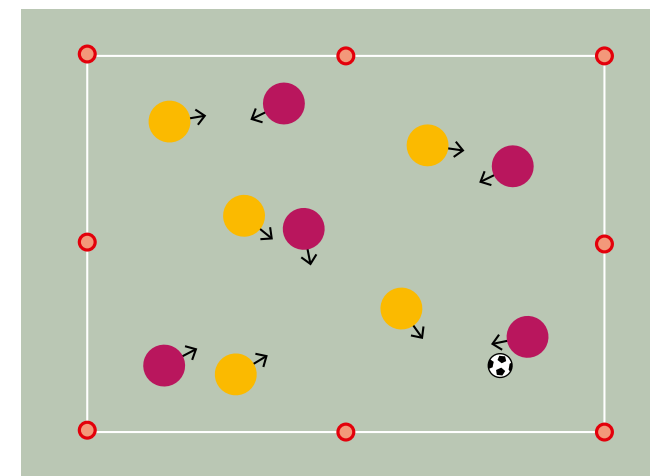
Retour au calme physique

Jouez à des courses sans contact (détails disponibles dans les sessions précédentes), et ralentissez le rythme en passant à des marches sans contact, rappelez aux participants de se concentrer sur le contact visuel et de garder la tête haute.

Débriefing

« Nous arrivons à la fin de cette étape, la communication! Aujourd'hui, nous avons essayé de transmettre, par le jeu, l'importance de se défendre en utilisant une communication efficace. Quelles sont les clés d'une communication efficace pour faire valoir ses droits ou lutter contre les violations? »

Notes:





Gestion des émotions

Essentiel pour se sentir connecté, en sécurité et digne





Session 4.1 - Conscience de soi

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Se sentir en sécurité et connecté avec soi-même;
- Acquérir des connaissances sur les modes de vie sains, l'autosurveillance et d'autres questions liées à la santé;
- Faire l'expérience et gérer la pression et la frustration pendant le jeu.

Compétences physiques / techniques

- Tonifier le corps et commencer un nouveau cycle physique;
- Développer ses compétences de passe par déviation.

Contenu proposé

1. Échauffement;
2. Entraînement de football pour développer la conscience de soi;
3. Le corps, l'esprit et la psyché par des étirements guidés guided stretching.

4.1. Conscience de soi / 80-90 min

Date:

Coach:

Nombre de joueurs:

Age:

Nationalités:

Informations médicales:

Aperçu de la session

Cette session marque le début de la seconde moitié du programme de formation FPP. Les participants ont maintenant fait connaissance et ont vécu ensemble des moments tant positifs que négatifs. Il est important que le coach reste attentif à la dynamique de groupe et à la façon dont chaque participant interagit avec le groupe; cela garantit une expérience positive pour l'ensemble du groupe. A travers les exercices proposés, les participants ressentiront de la pression et de la frustration, il est important que le coach rappelle aux participants leurs réactions émotionnelles et physiques, qu'ils soient conscients de leurs limites. Dans cette étape de la formation, vous allez donner un aperçu des 4 étapes de la gestion émotionnelle: Observation de soi et prise de conscience, reconnaissance et traitement des émotions, acceptation des émotions et gestion des émotions - réagir de manière saine en fonction de nos sentiments et de la situation. Comment, en tant qu'entraîneur, pouvez-vous faire ressortir le meilleur de ces sujets par le sport? Le football implique de respirer, de ressentir et de penser. Respiration: il est important de surveiller et de maintenir un rythme respiratoire, ce qui favorise un métabolisme sain et permet de faire passer l'oxygène aux muscles lorsque vous les étirez, ce qui augmente le flux d'oxygène avec l'accès accru au sang. Sentiment: vos muscles et leurs limites lorsqu'ils s'étirent, éviter de vous faire mal, connaître ses limites à ces trois niveaux. Penser au muscle que vous bougez et prendre conscience du phénomène, l'effet que cet étirement a sur votre système, le bien qu'il apporte; visualiser l'étirement et l'expansion du muscle/articulation. Quel est le rapport avec la vie?

Echauffement (15 min)

Introduction

Rappel de cette nouvelle étape: la gestion des émotions, et comment elle est liée à la communication; demandez aux participants d'y prêter une grande attention: "S'observer soi-même et observer les autres, traiter les émotions, accepter les

Equipement

- Maillots
- Ballons de football
- Plots
-
-
-
-
-
-

émotions, réagir en fonction de ses sentiments et de la situation. C'est ce que nous allons faire ensemble pour les prochaines sessions, c'est ainsi que nous parvenons à la maîtrise des émotions. Qui peut répéter ces quatre étapes ? Aujourd'hui, nous commençons par la première étape, l'introspection qui nous aide à atteindre la conscience de soi. Que signifie "être conscient de soi" ?

Échauffement physique

Courtes courses à deux en faisant des passes; demandez aux participants d'observer comment ils effectuent les différents mouvements et passes

Exercice 1: 1 vs 1 - (20 min)

Objectifs:

- Développer des compétences de dribble;
- Améliorer l'observation et la conscience de soi;
- Améliorer la conscience émotionnelle dans une situation critique 1vs1; améliorer la conscience émotionnelle dans une situation critique 1vs1.

But:

Réussir les rôles de défense et d'attaque dans une situation 1 vs 1.

Equipement:

- Plots
- Ballons de football
- Maillots

Notes:

Instructions

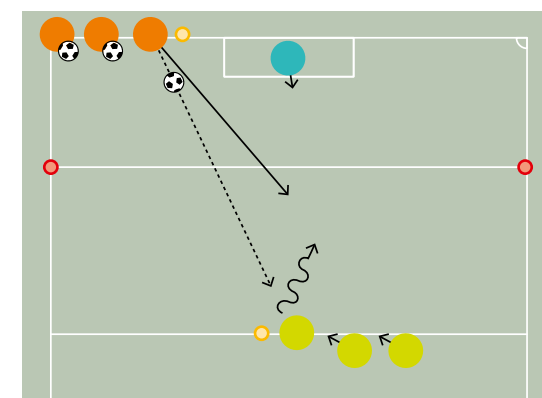
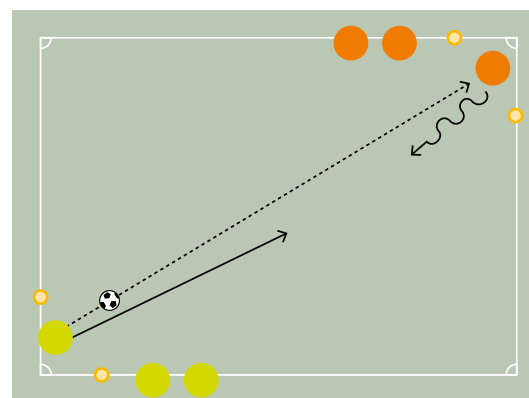
Divisez les joueurs en deux équipes et créez de l'espace pour le 1vs1; l'équipe (A) est en défense et l'équipe (B) en attaque. (A) donne le ballon à (B) qui essaie de faire une transversale de manière créative et d'empêcher (A) de voler le ballon; ensuite l'équipe (A) attaque et (B) défend. L'entraînement prend fin lorsque le défenseur prend possession du ballon ou lorsque le coach donne le signal. Avant de commencer, le coach peut donner quelques exemples de moyens de protéger le ballon contre les défenseurs et les transversales.

Le jeu: Au signal du coach, (A) donne le ballon à (B), rappeler aux joueurs de ne pas prendre trop de temps, faire une transversale puis donner rapidement le signal pour les joueurs suivants. Dans ce premier jeu, il n'est pas nécessaire de tirer ou de marquer, il suffit de dribbler et de faire des transversales.

Réflexion/feedback: « Qu'avez-vous ressenti ? Qui peut nous dire ce qu'il a appris de cette expérience »; « Quelle est la meilleure façon de se défendre dans une telle situation »; « Êtes-vous tous maintenant conscients de vos capacités de dribbleur, de défenseur et d'attaquant ? »

Le jeu: Ajoutez un gardien de but au second jeu, le même processus a lieu, mais maintenant, les attaquants doivent essayer de marquer depuis une zone spécifique, pour améliorer la technique de tir sous pression.

Réflexion/clôture: « Qu'est-ce qui a changé lors de la deuxième tentative ? La notation a-t-elle affecté votre performance ? Comment ? »; "Qui peut nous dire ce qu'il a appris de cet exercice ? - Après avoir pris quelques réponses, concluez: « Être conscient de notre niveau de compétence n'est qu'une partie de la prise de conscience de soi, de la connaissance de soi. Accepter et traiter





nos capacités, ce que nous ressentons à propos de nous-mêmes et les événements que nous vivons dans notre vie, sont essentiels pour atteindre nos objectifs et notre bien-être émotionnel.»



Variations:

1. Deux défenseurs pour tacler l'attaquant;
2. Jouer sans gardien de but, placer un mini but.

Exercice 2: Dans la boîte (25 min)

Notes:

Objectifs:

Prendre conscience de ses capacités à différentes positions, prendre conscience de ses émotions et de ses actions dans des situations critiques. Peut également être utilisé pour prendre conscience de la coopération, en se concentrant sur ses propres objectifs tout en contribuant aux objectifs collectifs (efficacité personnelle et collective).

But:

Faire l'expérience de différents rôles: Attaquant, défenseur, gardien de but.

Equipement:

- 4 buts
- Plots (peuvent également être utilisés pour mettre en place des buts)
- Ballons de football
- Maillots

Instructions

Définissez un carré avec 4 buts (ou 3 selon le nombre de joueurs), et rassemblez tous les ballons au centre. Divisez les participants en 4 équipes de 4 joueurs (ou moins selon le nombre de buts); les gardiens de but, les défenseurs, les attaquants et les receveurs de ballon (pour ramener les ballons après les tirs). Après chaque tour, les équipes échangent leurs postes: l'attaquant devient défenseur, le défenseur devient gardien, le gardien devient receveur de ballon et le receveur de ballon devient l'attaquant. Les attaquants commencent l'exercice lorsque le coach donne le signal (sifflet, go, clap...). Il ne s'agit pas d'une compétition, mais les joueurs doivent essayer de marquer le plus de buts possible.



Le jeu: Les joueurs attaquants attendent le coup de sifflet du coach puis tentent de marquer sur une situation de 1vs1; encouragez les joueurs à tirer après avoir dribblé le joueur. Rappelez aux joueurs d'effectuer les changements rapidement afin de maintenir le dynamisme du jeu et de garder leur système cardiovasculaire actif.



Réflexion et feedback: « Pouvez-vous nous dire ce que vous avez observé au cours de cet exercice? quelle a été la partie la plus difficile? comment vous sentez-vous dans une situation 1 contre 1? » - Après avoir pris quelques réponses, soulignez l'importance de l'autosurveillance; demandez aux participants de penser tout en jouant à leur vitesse, leur habileté – leur capacité de dribbler et tirer, leur capacité à utiliser la vue périphérique, à regarder et à prendre le tir à découvert, etc.



Le jeu: Ajoutez une tâche au processus, après avoir tiré, l'attaquant doit se tourner vers la gauche afin de faire face à un défenseur différent, motiver les joueurs à maintenir une exécution dynamique tout en leur rappelant de prendre leur temps dans la partie dribble.



Réflexion/clôture : « Qu'avez-vous remarqué ? Avez-vous remarqué un changement de ressenti ou de motivation lorsque vous avez été confronté à différents joueurs ? » Après avoir pris quelques réponses, soulignez les points principaux des participants et rappelez-leur d'être conscients de leurs limites en tant qu'individus ; l'autosurveillance peut conduire à une prise de conscience de soi qui permet d'envisager des options viables et réalistes pour résoudre les problèmes sur la base de la connaissance de ses capacités. L'autosurveillance peut être utilisée pour observer : a) ses sentiments et ses émotions, b) sa force physique, sa faiblesse et sa douleur, et c) ses idées et son comportement mental - attention et concentration, mémoire, etc... La prise de conscience de soi est la première étape de la maîtrise de soi.



Variations :

1. Si vous avez suffisamment de balles (au moins 16), vous pouvez modifier le processus de l'exercice. Au lieu d'avoir une équipe de ramasseurs de balles, divisez les joueurs en 3 équipes de 4 ; les défenseurs, les gardiens et les attaquants. Chaque tour est joué jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de ballons au centre, ou jusqu'à ce que 5 minutes se soient écoulées. Cela donne plus de temps pour l'exécution des différents rôles. Dans ce cas, les joueurs rassemblent les balles à la fin.
2. Ajoutez des attaquants qui restent dans leur rôle pour jouer avec les différentes équipes ; de cette façon, la pression est accrue sur l'équipe en défense.

Notes :

Retour au calme (20 min)

Retour au calme physique

Directement après le dernier exercice, rassemblez les participants en cercle et demandez-leur de commencer à respirer en suivant vos instructions sur quand inspirer et expirer. Permettez aux participants de prendre de longues respirations et arrêtez de leur donner des instructions après 4 ou 5 répétitions. Apprenez-leur à observer leur corps, leurs muscles, leurs articulations, toute douleur ou tout confort qu'ils ressentent. Quelles sont les pensées et les sentiments qui en découlent ?

Débriefing

« La conscience de soi est le résultat d'une introspection sur des périodes de temps ; nous changeons toujours, avec de nouvelles expériences et de nouveaux apprentissages, nous changeons ! Pour être conscient de soi, nous devons prendre l'habitude de nous observer constamment. Essayez de l'exercer au cours de vos activités quotidiennes, explorez comment elle peut vous aider ». Le coach peut à ce stade introduire le thème et le contenu de la prochaine session.



Session 4.2 - Reconnaître et traiter les émotions

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Renforcer la compréhension des émotions - traiter et analyser les émotions;
- Acquérir une compréhension de la relation entre l'intelligence émotionnelle et la réaction aux situations critiques;
- Apprendre et pratiquer les techniques de la pleine conscience;
- Reconnaître et traiter les émotions négatives par le traitement des frustrations dans le jeu;
- Faire l'expérience de la sécurité et de la connexion avec soi-même.

Compétences physiques / techniques

- Développer l'endurance cardiovasculaire;
- Renforcer la compétence de 1 touche de balle;
- Défendre efficacement quand on est en infériorité numérique.

Contenu proposé

1. Jeu préparatoire et introduction
2. Préparation physique: entraînements de football rapides et de haute intensité
3. Respiration et réflexion en groupe

4.2. Reconnaître et traiter les émotions / 70-80 min

Date :

Coach :

Nombre de joueurs :

Age :

Nationalités :

Informations médicales :

Aperçu de la session

Les sentiments et les émotions sont les moteurs du comportement et des relations humaines, de l'attitude face à la réussite et à l'échec, de l'adaptation ou de l'isolement dans de nouveaux contextes, etc. lorsque l'on peut reconnaître et traiter ses propres émotions, cela ouvre la possibilité d'éprouver de l'empathie pour les autres. Tout au long de cette session, les participants feront l'expérience de la frustration et de l'échec (comme dans beaucoup d'autres sessions), mais aussi de la résilience et de la persévérance. Le rôle du coach est d'accentuer l'importance de ne pas céder à la fatigue, à la frustration et à la pression. Dans le processus, il est important de ne pas nuire aux participants en reconnaissant leurs limites et leurs sensibilités. Dans le cadre des réflexions, il est important de passer par la science des émotions et la manière dont notre structure physique (glandes/hormones) dirige le processus de ressentir et de réagir aux événements. Dans le cadre des réflexions, essayez de poser la question: Comment vous sentez-vous? Vous remarquerez que certains répondants s'abstiennent de faire référence à leurs sentiments et se réfèrent plutôt à ce qu'ils pensent ou à ce qui s'est passé. C'est le travail du coach de demander à nouveau et de creuser plus profondément pour permettre aux participants de se connecter à leurs émotions. Il est tout aussi important d'implanter une culture de l'autosurveillance, qui favorise la prise de conscience de soi et, par conséquent, une meilleure reconnaissance et un meilleur traitement de ses pensées, émotions, actions et réactions.

Equipement

- Ballons de football
- Maillots
- Plots
-
-
-
-
-
-

Echauffement (15 min)

Introduction

« Comment gérer les émotions et les sentiments ? » Après avoir pris quelques réponses, continuez avec « Grâce à cette session, nous allons avoir un aperçu sur la façon de maintenir des habitudes émotionnelles saines ! Comment les reconnaître et les traiter, comment cela se passe-t-il ? »

Echauffement physique

Jogging de 5 minutes avec de légers étirements du tronc et des jambes pour activer les muscles

Exercice 1: Rondo (20 min)

Objectifs :

- Améliorer la capacité à jouer avec une forte intensité;
- Développer les compétences de passe;
- Développer la résilience en jouant le rôle de défenseur.

But :

Empêcher le joueur du milieu d'intercepter des passes lors de l'exécution de passes dans le cercle.

Equipement :

- Ballons de football

Instructions

Les joueurs forment un cercle et les autres joueurs restent à l'intérieur. Les tailles les plus courantes du Rondo sont normalement 4 contre 2; 5 contre 2; etc. Les joueurs à l'intérieur interceptent les passes et font pression sur les joueurs extérieurs qui doivent maintenir le cercle tout en se déplaçant vers l'espace libre pour les passes.



Le jeu : Les joueurs de l'intérieur doivent défendre ensemble afin d'intercepter le ballon; une fois intercepté, les deux joueurs de l'intérieur changent avec deux de l'extérieur, généralement celui qui envoie et celui qui intercepte la passe. L'animateur doit rappeler aux joueurs les transitions rapides pour maintenir le rythme.



Réflexion : Réfléchissez aux différentes façons dont les joueurs se sont passé le ballon; « Comment la défense a-t-elle intercepté les passes ? »; « Qu'avez-vous ressenti lorsque les défenseurs vous ont approché ? Et quand ils ont intercepté les passes ? »; « Quand vous défendez, qu'avez-vous fait pour faire face à la frustration ? »

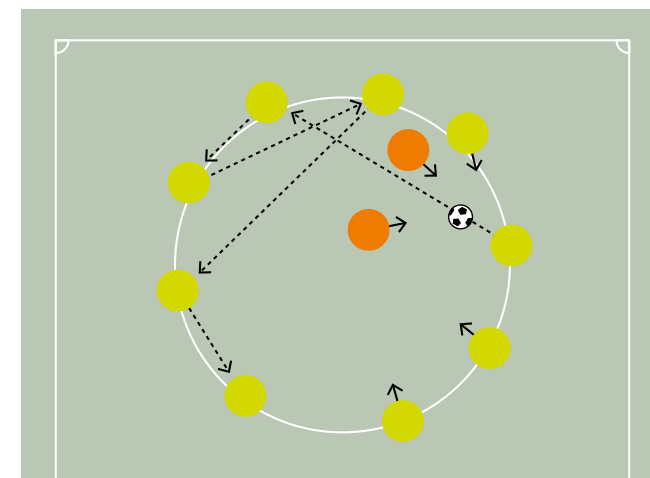


Le jeu : Reprendre le jeu avec une seule touche par joueur



Réflexion et conclusion : Réfléchissez à la résilience du défenseur: « Que faut-il pour continuer »; « Qu'avez-vous ressenti lorsque vous vous êtes retrouvé au milieu pendant longtemps ? Qu'est-ce qui vous a fait continuer ? »

Notes :



Exercice 2: Défendre sous pression (20 min)

Objectifs:

Améliorer le traitement des émotions lorsqu'on est sous pression en tant que groupe.

But:

Défendre en étant dépassé numériquement par les attaquants devant le but, voler la possession du ballon et le remettre aux autres coéquipiers.

Equipement:

- Maillots
- Plots
- Ballons de football

Instructions

Utilisez les lignes extérieures de la zone du gardien de but pour créer un petit terrain de football devant le gardien. Divisez les joueurs en 3-5 attaquants et 2-3 défenseurs et attribuez-leur une zone de jeu à l'intérieur de la surface de réparation. Les défenseurs seront touchés par des vagues d'attaquants pendant un certain temps (5min). Changer de défenseur/attaquant de façon à ce que tous prennent un tour de défense sous pression. Les défenseurs "sont en sécurité" si le ballon sort du périmètre.

Le jeu: Les défenseurs travaillent ensemble pour prendre le ballon en leur possession. Après que le ballon ait été gagné ou perdu par les défenseurs, les attaquants suivants entrent immédiatement et maintiennent la pression pour reprendre le ballon.

Réflexion et feedback: Qu'avez-vous ressenti à l'approche des attaquants? "Pensiez-vous pouvoir défendre le but avec succès?" À la fin de la réflexion, ajoutez des règles.

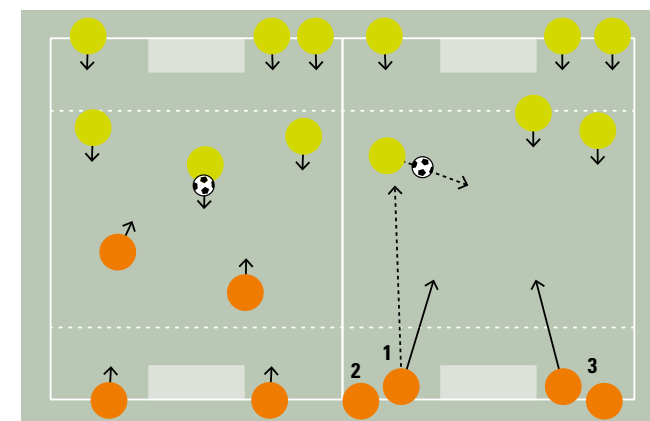
1. Les défenseurs ne peuvent pas lâcher avant d'avoir fait 3 passes;
2. Les attaquants ne peuvent faire que des passes par déviation.

Le jeu: Demandez aux joueurs d'observer ce qu'ils ressentent lorsqu'ils reçoivent une passe ou qu'ils réussissent. Demandez-leur de continuer à exercer une pression constante sur les défenseurs afin d'arriver à la partie de réflexion de l'exercice, et n'oubliez pas de passer des défenseurs aux attaquants.

Réflexion et conclusion: Le terrain de football, c'est la vie, et défendre en infériorité numérique n'est qu'une des nombreuses situations que la vie peut nous faire subir. Il est important de gérer nos émotions pendant ces moments de pression, ce sont elles qui décideront de qui nous deviendrons à l'avenir.

Variations: Créer un but avec des plots pour que les défenseurs puissent marquer.

Notes:





Retour au calme (15 min)

Respirer ensemble

En respirant en cercle, demandez aux participants de se souvenir des sentiments qu'ils ont éprouvés pendant cette session, des sentiments qu'ils ont éprouvés dans une situation où ils se sont sentis vulnérables. Au bout de 30 secondes, demandez-leur de se souvenir d'une situation où ils se sont sentis forts et en contrôle.

Débriefing

« Qu'est-ce qu'il faut pour reconnaître et traiter les émotions de manière saine ? » - Le coach peut ensuite souligner l'importance d'exprimer et de partager avec les autres afin d'obtenir un feedback constructif.

Notes :



Session 4.3 - Accepter les émotions

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Faire l'expérience de la sécurité, de l'estime de soi et du respect en développant la résilience émotionnelle et de groupe;
- Développer les compétences de traitement des émotions, renforcer la résilience;
- Apprendre les meilleures stratégies de défense quand on est en infériorité numérique;
- Pour en savoir plus sur le traitement des émotions - le compte bancaire émotionnel.

Compétences physiques / techniques

- Développer l'endurance cardiovasculaire;
- Développer les compétences et la stratégie de défense tout en étant en infériorité numérique.

Contenu proposé

1. Échauffement
2. Regarder dans les yeux du partenaire
3. Entraînements: défendre en infériorité numérique
4. Entraînement en circuit - Endurance
5. Retour au calme.

4.3. Accepter les émotions / 75-85 min

Date :

Coach :

Nombre de joueurs :

Age :

Nationalités :

Informations médicales :

Aperçu de la session

Le traitement et l'acceptation des émotions est un long processus qui exige de la persévérance et du courage. Bien que cette étape 4 introduise et approfondisse la gestion des émotions et la conscience de soi, il est important de souligner aux participants qu'il ne s'agit que de la première étape, à savoir prendre conscience et acquérir des connaissances sur le processus. Il appartient aux participants de pratiquer et de développer l'acceptation et de renforcer leur résilience. Prendre conscience de leur corps, de leurs sentiments et de leurs pensées dans l'accomplissement de leurs tâches quotidiennes. Les réflexions serviront à discuter de leurs progrès, de leur expérience en matière de réaction aux événements, et les aideront à assimiler leurs objectifs émotionnels. À un niveau égal, les réflexions devraient servir à mettre l'accent sur les piliers du bien-être, car une bonne gestion des émotions se traduira par un bien-être psychosocial et une résilience accrue.

Echauffement (20 min)

Introduction

Qui pratique l'introspection ? » Après avoir pris quelques réponses, introduisez la session : « Acceptez-vous habituellement vos émotions ? Essayez-vous de comprendre pourquoi vous vous sentez ainsi et comment vous en sortir ? Si oui, que faites-vous pour traiter vos émotions ? De la dernière session : reconnaître les émotions, comment passer de l'identification, au traitement et à l'acceptation ? »

Equipement

- Ballons de football
- Maillots
- Plots
-
-
-
-
-
-

Regarder dans les yeux du partenaire (10 mins)

Debout par deux, demandez aux participants de regarder leurs partenaires dans les yeux et d'essayer de lire ce qu'ils pensent. Alternez entre les deux, où l'un est l'observateur et l'autre le penseur. Demandez au joueur de penser à un souvenir triste, puis à un souvenir heureux et d'observer les changements dans les expressions faciales des autres.

Réflexions : « Qu'avez-vous ressenti en vous regardant dans les yeux aussi longtemps, l'aviez-vous déjà fait auparavant ? » ; « Quelqu'un peut-il nous dire ce qu'il a compris en regardant dans les yeux de l'autre ? »

Exercice 1 : Possession, en ajouter un (20 min)

Objectif :

- Gérer la frustration lorsque la défense est en infériorité numérique
- Se remettre ensemble sous pression.

Buts :

Effectuer le plus grand nombre possible de passes sous une pression croissante.s.

Equipement :

- Maillots
- Footballs

Instructions

Divisez les participants en deux équipes de quatre joueurs, une équipe faisant les passes et une équipe de défenseurs ; l'équipe faisant les passes se déploie dans une zone de 15 x 15 mètres et commence le jeu en jouant 4vs1. Après 30 secondes, faites appel à un défenseur supplémentaire et faites le jeu en 4vs2, et progressivement toutes les 30 secondes, 4vs3, 4vs4. Le jeu se déroule pendant 2 minutes et demie. L'équipe qui fait la passe compte le nombre de passes réussies. Ensuite, les équipes échangent leurs rôles et la nouvelle équipe faisant les passes essaie de battre le score de ses collègues.

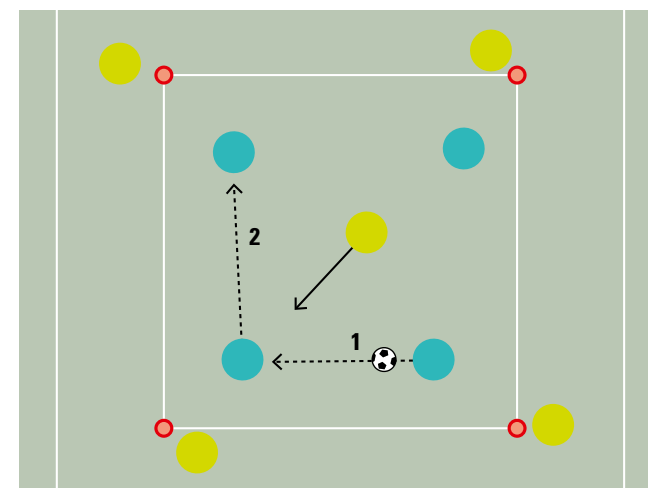
Le jeu : Rappelez aux joueurs d'utiliser les espaces et les distances ; rappelez aux défenseurs qu'ils doivent communiquer et ne pas se lancer tous dans le ballon en même temps ; Les joueurs qui passent doivent être mis sous pression pour obtenir le meilleur score possible ; Pour ajouter plus de pression sur le 1er joueur, le coach peut prendre plus de temps avant de faire appel au 2ème joueur pour voir comment il gère la situation.

Réflexion et feedback : « Qui peut nous parler un peu de son expérience ? Qu'avez-vous ressenti ? En tant que défenseur ? En tant qu'attaquant » ; « Pour ceux qui ont commencé les premiers, qu'avez-vous ressenti en étant seuls » ; « Qu'avez-vous fait pour contrer le fait d'être dépassés en nombre ? »

Le jeu : Reprenez le jeu avec des attaquants ne faisant que des passes par déviation ; augmentez la difficulté en fonction du niveau des joueurs.

Réflexion et conclusion : « Qui nous dit ce qu'il a appris de cet exercice ? comment avez-vous pu gérer la frustration lorsque vous étiez seul ? que faut-il pour accepter notre situation ou un certain événement qui nous est arrivé ? » - Après quelques réflexions, le coach peut conclure : « Réagir à n'importe quelle situation de notre vie demande de l'acceptation ; tout comme surmonter le fait que nous sommes seuls contre 4 joueurs ici et que nous avons pour but de voler le ballon, nous devons accepter nos sentiments face à des situations difficiles, afin d'avancer et d'atteindre ce que nous cherchons dans la vie. »

Notes :



Exercice 2: 5 vs 5 + 6 (20 min)

Objectifs:

- Améliorer la résilience de l'équipe en faisant des passes et en défendant sous pression;
- Améliorer la coordination et la vision du terrain;
- Améliorer le traitement des émotions en recherchant un soutien extérieur.

Instructions

Créez un espace de jeu de 35x25m; Divisez les joueurs en deux équipes (ou plus) pour jouer un jeu de possession 5vs5. Pendant ce temps, 4 joueurs neutres sont stationnés à l'extérieur et soutiennent l'équipe qui possède le ballon sans traverser la frontière de l'espace de jeu. Le coach (et/ou l'assistant) observe depuis le côté avec une réserve de ballons, prêt à relancer le jeu. Rappelez aux participants que la sécurité reste la première préoccupation afin d'éviter tout contact physique (surtout lorsqu'ils jouent avec la version handball).

But:

Conserver la possession du ballon le plus longtemps possible - en faisant des passes avec la main ou les pieds - selon le matériel et les capacités

Equipement:

- Ballons de foot/handball (tout type de ballon de sport),
- Plots
- Maillots - 2 couleurs
- Marqueur de ligne blanche (ou utiliser le cercle de terrain si disponible)

Notes:

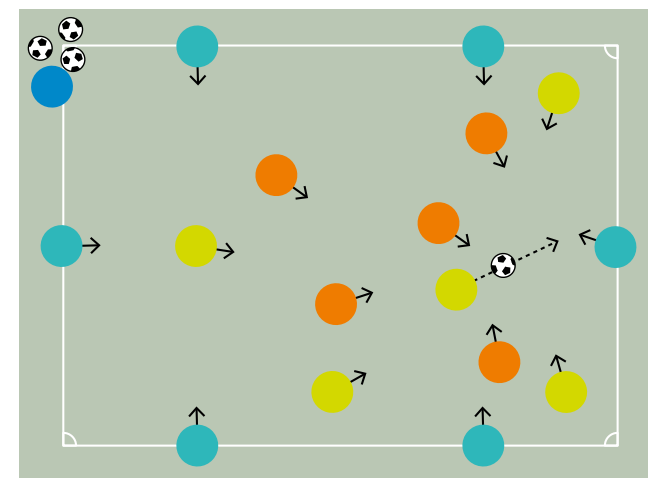
Le jeu: Rappelez aux joueurs d'utiliser tout l'espace et de ne pas s'entasser dans un coin; rappelez aux joueurs de rechercher un soutien extérieur mais aussi de se concentrer sur le jeu avec leurs collègues à l'intérieur.

Réflexion/feedback: « Comment s'est déroulé l'exercice ? Dans les situations d'attaque, quelles sont les clés pour bien faire cet exercice ? » Après avoir pris quelques réponses, les clés pour faire fonctionner cet exercice et sortir de la situation sont soit d'être en mouvement même sans le ballon pour créer de l'espace autour de soi, soit d'éloigner les défenseurs tout en utilisant efficacement les joueurs neutres ! Je cherche un soutien interne lorsque je suis sous pression, mais aussi, lorsque la pression monte, je suis responsable de chercher un soutien externe afin de m'extraire de la situation. « Cela vous rappelle-t-il une situation à laquelle vous avez été confronté dans la vie ? (Devoir chercher un soutien externe pour faire face à un sentiment ou pour sortir d'une situation ?) »

Le jeu: Les coachs peuvent promouvoir la compétition (et donc créer l'urgence/le rythme) en donnant des récompenses. Par exemple: Si une équipe peut faire 10 passes consécutives, elle obtient un point; Si une équipe garde la possession du ballon pendant 20 secondes, elle obtient un point; Si une équipe peut faire parvenir le ballon à chaque joueur neutre, elle obtient un point.

Réflexion/clôture: "Comment se sent-on lorsqu'on réussit à récupérer la possession ?" - "Que faut-il pour accepter le résultat ?"

Variations: Tout le monde utilise son autre jambe/bras.





Retour au calme (15 min)

Physical training and cool-down

1. 12 minutes consécutives de course à pied;
2. 2. jogging et respiration.

Débriefing

« Comment s'est déroulée la séance ? Y a-t-il quelque chose que vous auriez aimé que nous fassions différemment ? Quelles autres leçons pouvons-nous tirer aujourd'hui sur l'acceptation de nos émotions ? » - Après avoir pris quelques réponses, le coach souligne l'importance de traiter et d'accepter les émotions afin d'avancer dans notre vie, et conseille aux participants de pratiquer l'acceptation dans leur routine quotidienne lorsqu'ils sont confrontés à des sentiments positifs et négatifs.

Notes :



Session 4.4 - Parvenir à l'intelligence émotionnelle

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Augmenter la conscience de soi et « fixer » la compétence d'autosurveillance;
- En savoir plus sur les comptes et transactions bancaires émotionnelles;
- Acquérir une connaissance pratique des déclencheurs émotionnels et de la technique du prendre du recul.

Compétences physiques / techniques

- Défendre efficacement en infériorité numérique;
- Parvenir à courir 5 tours du circuit d'endurance;
- Renforcer la proprioception en situation de stress.

Contenu proposé

1. Échauffement physique : démarches d'animaux;
2. Défendre en infériorité numérique;
3. Match de football;
4. Techniques de la pleine conscience.

4.4. Parvenir à l'intelligence émotionnelle / 85-95 min

Date :

Coach :

Nombre de joueurs :

Age :

Nationalités :

Informations médicales :

Aperçu de la session

À ce stade, et en raison du lien profond entre la confiance et la gestion des émotions, il est important d'établir ce lien dans les esprits, mais aussi dans le comportement des participants. Au cours des différents exercices, les participants seront mis sous pression en tant qu'individus et en tant qu'équipe; parfois, ils pourraient même tenter de repousser leurs limites. Gérer ses limites, c'est aussi connaître ses émotions, en relation avec cette situation. Les participants doivent se poser des questions du type : « Qu'est-ce qui vient de se passer ? Pourquoi cela s'est-il passé ? Qu'est-ce que j'en pense ? Pourquoi est-ce que je ressens cela ? » Les réflexions doivent mettre en évidence le processus d'acceptation des émotions des participants en plus de celles de leurs collègues. L'acceptation exige de prendre du recul; dans ce dernier cas, il s'agit de prendre un moment et d'examiner la situation de l'extérieur, lors de la montée en pression et en émotion. Au cours de l'exercice 2 de cette session, la défense en infériorité numérique, comme c'est le cas pour chaque situation de jeu, le coach note les performances des différents joueurs afin de réfléchir aux détails et aux progrès des comportements et des attitudes. Par exemple, la mise en évidence des réactions saines des joueurs sous pression ouvre un espace de conversation sur la capacité à normaliser et à contrôler ses actions. Lorsque la défense est en infériorité numérique, la pression s'exerce sur deux joueurs face à 4 ou 5 attaquants, les réflexions sur cet exercice peuvent mettre en évidence l'empathie et ressentir la pression, les faiblesses et les forces des autres joueurs/équipes.

Equipement

- Ballons de football
- Maillots
- Plots
-
-
-
-
-
-



Echauffement (15 min)

Introduction

Rappel de la dernière session: « Qui a pratiqué l'observation et l'acceptation des émotions? » - "Au cours de cette session, nous allons explorer ce que signifie être émotionnellement intelligent? Comment atteindre l'intelligence émotionnelle? Comment est-elle liée à la gestion des émotions et à l'empathie? »

Echauffement

- Marcher comme un ours, un canard et un crabe (5 min);
- Entraînement abdominal (abdominaux, planches, ciseaux, etc.) (5 min).

Exercice 1 : 4vs1 plus 1 (25 min)

Objectifs:

- Améliorer la communication et accroître le niveau de confiance entre les acteurs;
- Comprendre comment le fait de travailler ensemble peut améliorer notre niveau de forme physique.

Buts:

Effectuer le plus grand nombre possible de passes sous une pression croissante.

Equipement:

- Ballons de football
- Plots
- Maillots

Instructions

Répartissez les participants en deux équipes de quatre joueurs. Une équipe commence par la possession et les passes, les autres sont les défenseurs. L'équipe qui fait les passes se déploie dans la zone des 15 x 15 mètres et commence le jeu en jouant 4vs1. Après 30 secondes, faites appel à un défenseur supplémentaire pour rendre le jeu 4vs2, et progressivement toutes les 30 secondes, 4vs3, 4vs4. Le jeu se déroule pendant 2 minutes et demie. L'équipe qui fait la passe compte le nombre de passes réussies. Ensuite, les équipes échangent leurs rôles et la nouvelle équipe de passeurs essaie de battre le score de ses collègues.



Le jeu: Rappelez aux joueurs d'utiliser les espaces; demandez aux défenseurs de communiquer et de ne pas tous aller chercher le ballon en même temps. Pour mettre plus de pression sur le premier défenseur, le coach peut prendre plus de temps avant de faire appel au deuxième joueur pour voir comment ce dernier le gère.

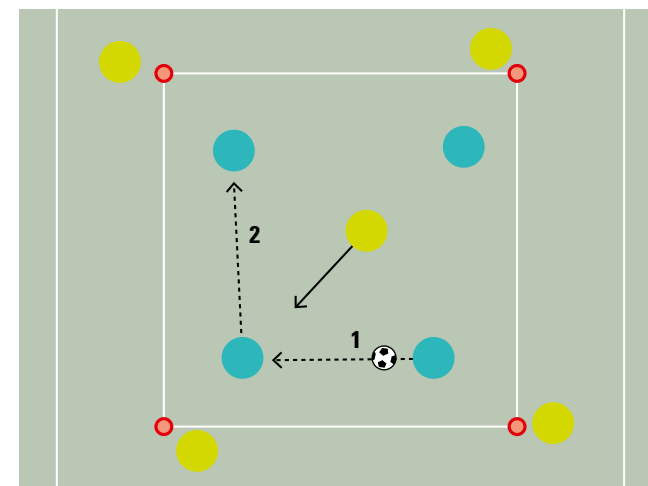


Réflexion: « Qui peut nous parler un peu de son expérience? Qu'avez-vous ressenti? En tant que défenseur? En tant qu'attaquant? »; « Pour ceux qui ont commencé les premiers, qu'avez-vous ressenti en étant seuls? »; « Qu'avez-vous fait pour vous remettre d'avoir été dépassés en nombre? »



Le jeu: Répétez l'exercice en faisant appel aux défenseurs chaque 45 secondes.

Notes:





? **Réflexion et conclusion:** « Qui peut nous parler de son expérience ? Qu'avez-vous ressenti ? En tant que défenseur ? En tant qu'attaquant » ; « Pour ceux qui ont commencé les premiers, qu'avez-vous ressenti en étant seuls » ; « Qu'avez-vous fait pour vous remettre d'avoir été dépassés en nombre ? » - Terminez par : « Le contrôle émotionnel consiste à réagir de manière saine à une situation - nous avons observé que certains d'entre vous se sont fatigués avant même que le deuxième joueur n'arrive, à votre avis, pourquoi ? » ; « L'intelligence émotionnelle consiste à réaliser et à traiter ce que vous ressentez en ce moment, comment l'autre se sent, et à agir en conséquence ; pour ce faire, nous devons prendre du recul, quelqu'un peut-il nous dire ce que signifie prendre du recul ? »

Exercice 2: Match de football (30 min)

Objectifs:

- Prendre des décisions et jouer en équipe ;
- Mettre en œuvre et accepter l'auto-médiation des règles ;
- Réagir de manière saine à la situation et au résultat du match.

But:

Voir comment les joueurs se comportent les uns par rapport aux autres sur le terrain de football.

Equipement:

- Ballons de football
- Plots
- Sifflets
- Maillots

Notes:

Instructions

Donnez du temps aux joueurs pour:

1. Se diviser en 2 équipes ;
2. Choisir les règles (arbitre ou non ; hors-jeu ou non ; etc.) ;
3. Faire de la médiation pendant ce temps afin d'être efficace tout en essayant d'observer leurs interactions, conflits, mouvements intelligents, etc.

⚽ **Le jeu:** Les joueurs jouent avec les règles qu'ils ont choisies pour la première mi-temps (10 min) - rappelez-leur d'observer leurs réactions et leurs émotions tout en observant le terrain de football.

? **Réflexion:** « Cela a-t-il bien fonctionné ? Que changeriez-vous ? Selon votre observation, présentez une situation où il y avait du conflit ; Avez-vous remarqué la situation où... ? »

⚽ **Le jeu:** Reprenez après le feedback et la réflexion pour la deuxième partie

? **Réflexion et conclusion:** Réfléchir à l'exercice et aux différents feedbacks ; Discuter avec les acteurs du rôle d'avoir une vision collective

♻️ **Variations:** Dans cet exercice, toutes les variations ici doivent être faites par les joueurs et le coach après discussion.



Retour au calme (15 min)

Entraînement physique et retour au calme

Jogging et étirements légers pendant 5 minutes avec diminution progressive de l'effort

Introspection: Debout en cercle, invitez les participants à respirer ensemble et à réfléchir sur la sensation qu'ils ont dans leur corps. Sont-ils fatigués, épuisés, énergisés, pompés, ont-ils mal? Une partie de leur corps en particulier leur fait-elle mal? Tout en respirant et en fermant les yeux, demandez aux participants d'exprimer ce qu'ils ressentent, un par un, deux personnes ne doivent pas parler ensemble; comment vont-ils gérer cela? Après avoir accordé quelques minutes aux participants pour parler, demandez-leur d'ouvrir les yeux.

Débriefing

Débriefing: Toujours debout dans le cercle, le coach peut conclure en disant: "Tout au long des 4 séances, nous avons exploré les sentiments et les émotions qui sont liés à nos expériences de football et de vie. Qui peut nous dire quelles sont les étapes pour atteindre l'intelligence émotionnelle? - S'observer soi-même et observer les autres, traiter les émotions, accepter les émotions, réagir en fonction de ses sentiments et de la situation.

Notes:



Pensée créative

Essentiel pour se sentir digne et plein d'espoir





Session 5.1 - La pensée créative dans le football!

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et de bien-être

- En savoir plus sur la prise de décision et l'examen des faits dans les situations de match;
- Développer une conscience de ses pensées et de ses actions grâce à des rappels constants du coach pour être présent dans le moment;
- Développer la confiance nécessaire pour partager son opinion dans un groupe / diriger son groupe;
- Faire l'expérience de la prospective par la planification.

Compétences physiques / techniques

- Améliorer l'endurance cardiovasculaire;
- Améliorer la résistance musculaire.

Contenu proposé

1. Jeu préparatoire;
2. Robin des Bois;
3. Jeu de limite 7vs7;
4. Retour au calme - guerres de football.

5.1. La pensée créative dans le football / 85-95 min

Date :

Coach :

Nombre de joueurs :

Age :

Nationalités :

Informations médicales :

Aperçu de la session

La pensée créative dans le sport dépend de la capacité d'une personne à exécuter des compétences fonctionnelles comme courir, s'arrêter, regarder, passer, etc.; cette dernière est utilisée pour traduire des processus mentaux avancés comme l'analyse, la synthèse, la prise et l'exécution de décisions créatives basées sur une multitude de preuves et de capacités. La créativité est la capacité d'examiner une tâche/objectif, de définir des options/solutions pour l'atteindre, de peser les options, d'obtenir des résultats, puis d'examiner avec doute (de manière critique) les résultats pour prendre une décision. Dans le cadre du Sport pour la Protection, nous associons la capacité de prise de décision à la créativité physique et à la pensée critique pour gérer les situations critiques. Le coach associera des situations et des exercices aux situations de vie des participants et soulignera l'importance de l'intelligence émotionnelle et de la pensée critique pour atteindre une capacité d'agir personnelle et collective, c'est-à-dire la capacité à performer en équipe. Par exemple, réfléchir de manière critique et créative à ses droits et à la manière de les faire valoir; examiner les options possibles pour accéder aux services de soutien lorsqu'on se trouve dans une situation vulnérable; apprendre de nouveaux sujets et de nouvelles compétences; etc.

Echauffement (20 min)

Introduction

Demandez qui souhaite rappeler brièvement au groupe les étapes de la gestion des émotions, puis demandez: "Pensez-vous être capable d'appliquer la gestion des émotions à votre vie maintenant? À partir de là, introduisez la relation entre la gestion des émotions et la pensée créative dans les situations critiques; l'identification de solutions alternatives aux problèmes exige de la conscience et de la clarté.

Equipement

- Ballons de football
- Maillots
- Plots
-
-
-
-
-
-

Echauffement physique

Jogging et activation des muscles du tronc : bas du dos, abdominaux, cuisses, hanches.

Exercice 1: Robin des Bois (25 min)

Objectifs :

- Améliorer la concentration au sein d'un groupe;
- Générer des solutions alternatives à une situation.

But :

Travailler en groupe pour collecter et conserver le plus grand nombre possible de balles.

Equipement :

- Plots
- Ballons de football
- Maillots

Instructions

Créez une zone de 10 m par 10 m avec des plots et faites 4 petits carrés sur chaque coin (1 par équipe). Placez tous les ballons de football au centre de l'espace et placez une équipe par coin. Les joueurs doivent travailler ensemble afin de collecter le plus de ballons possible en peu de temps.

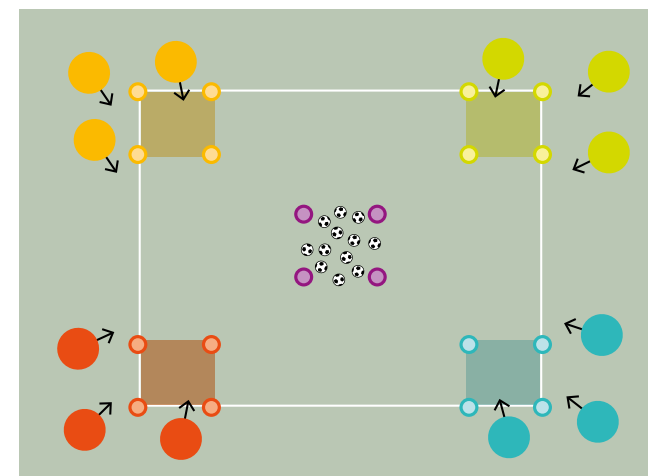
Le jeu : Donnez aux équipes le temps de se mettre d'accord sur une stratégie et des tours. Chaque membre de l'équipe court à tour de rôle vers le centre et dribble un ballon vers sa zone. Un seul membre de l'équipe peut sortir de la zone à la fois, et prendre un ballon du centre à la fois. Le joueur suivant se déplace lorsque son coéquipier est complètement revenu dans la zone.

Réflexion et feedback : Le coach peut initier la réflexion avec : "Comment auriez-vous pu exécuter cet exercice différemment ? Je vous ai bien dit de ramener le ballon dans la zone, mais je n'ai pas précisé comment, n'est-ce pas ? - "Pour penser de manière créative, il faut être conscient des règles, et voir comment la tâche pourrait être réalisée dans le cadre de cette règle."

Le jeu : Avant de commencer, rappelez aux joueurs que le joueur suivant ne peut pas commencer à courir tant que son partenaire n'est pas complètement à l'intérieur de la boîte. Informez les joueurs de ces deux nouvelles variantes : 1. Au lieu de courir vers la base de l'équipe, le joueur a également la possibilité de passer le ballon au joueur suivant. Le receveur doit contrôler le ballon à l'intérieur de la boîte pour que le ballon compte (chacun se relaie pour la réception). 2. Une fois que toutes les balles du centre ont disparu, les joueurs peuvent voler les balles des autres équipes sans sortir de la zone de jeu. Donnez 2 minutes et l'équipe gagnante est celle qui a le plus grand nombre de ballons.

Réflexion et conclusion : « Pourquoi avez-vous décidé d'utiliser une technique au lieu de l'autre : passer ou dribbler en arrière ? » ; Si tous les temps se mettent à essayer de voler, réfléchissez : « J'ai bien précisé que vous POUVEZ voler, n'est-ce pas ? Pourquoi n'avez-vous pas envisagé une autre option, comme vous défendre ou conclure des traités avec les autres ? » ; Après avoir pris le temps de réfléchir, vous pouvez continuer : « Si vous avez décidé de passer vers l'arrière, quels facteurs avez-vous dû considérer ? Et si vous avez décidé de dribbler vers l'arrière ? » Après avoir pris quelques réponses, le coach peut mettre en évidence les points clés et conclure : "Dans ce deuxième tour, vous avez eu la possibilité de faire des choix, basés sur plusieurs facteurs : votre habileté et votre précision dans les passes ou les dribbles, votre vitesse, la vitesse du prochain en ligne, son

Notes :





Réflexion et conclusion: « Comment avez-vous tiré parti du changement de règle ? » - « Que faut-il pour marquer et défendre ? » ; « Puisque la pensée créative consiste à identifier des solutions multiples à un problème, comment pouvons-nous générer le plus d'options dans cet exercice ? » - « Il est vrai que vous ne pouvez pas franchir les lignes, mais vous pouvez jouer près de la ligne et soutenir les autres en vous approchant le plus possible. » – « Vous ne pouvez pas effectuer plus d'une touche, mais cette seule touche peut servir à passer en arrière/en avant. Il s'agit de la façon dont les trois lignes de joueurs se déplacent ensemble, et non des barrières qui ont été mises dans le jeu. La pensée créative collective mène à l'action collective ; votre capacité à agir en équipe ».

Variations: Selon le niveau de compétence des participants, vous pouvez combiner l'espace et les limites à la fois.

Retour au calme (15 min)

Objectifs :

- Stimuler la pensée créative dans l'utilisation de son corps ;
- Améliorer la vision périphérique ; introduire le concept de protection.

But :

Etre le dernier joueur à tenir son ballon de football.

Equipement :

- Ballons de foot
- Plots

Notes :

Instructions: Chaque joueur doit porter un ballon de football d'une main, le but étant de faire tomber celui des autres joueurs jusqu'à ce que l'on arrive à un gagnant. Insistez sur le fait que les joueurs doivent avoir un contact physique minimum, comme dans les "courses sans contact" ; ils doivent juste toucher le ballon. Jouez 2 tours, prenez un moment entre les deux pour réfléchir à certaines situations (beaucoup d'humour peut ressortir de cet exercice).

Réflexion et conclusion: « Quelles sont les deux tâches assignées par les règles du jeu ? quelles sont les stratégies possibles pour gagner ce jeu ? une stratégie peut consister à travailler à deux pour éliminer tous les autres et ensuite avoir une épreuve de force finale ensemble. Personne n'a parlé d'alliances. En faisant équipe, vous auriez pu avoir plus de chances de gagner ; un joueur se distrait et l'autre attaque en même temps » ; « Quelles autres stratégies pouvez-vous envisager ? » ; « Quelles sont les stratégies possibles pour gagner ce jeu ? Quelle est la clé pour protéger le ballon ? » - Après avoir pris quelques réponses, le coach peut conclure : "La pensée créative consiste à générer autant de solutions que possible à un problème, pouvez-vous y parvenir ? Essayez cela au cours des prochains jours, nous avons tous des défis à relever, nous devons tous protéger le ballon, tous les jours !"

Variations: Jouez le jeu en binômes, les deux joueurs tiennent une balle.



Session 5.2 - Etat d'esprit de progression

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et de bien-être

- Développer le rythme et le rythme collectif;
- Faire l'expérience de sa propre valeur et de celle des autres dans l'exécution de la stratégie d'équipe - chacun est indispensable (dans la vie);
- En savoir plus sur les principes de vivre avec un état d'esprit de progression.

Compétences physiques / techniques

- Développer la résistance musculaire;
- Développer des réflexes dans le cadre d'une stratégie d'équipe;
- Développer des mouvements stratégiques qui font partie d'un système.

Contenu proposé

1. Exercice d'introspection;
2. Brainstorming et exercices de négociation (préparation d'entraînements de football);
3. Jeu libre (Que puis-je faire avec un ballon de football ?);
4. Entraînements de maestro: s'adapter aux circonstances;
5. Retour au calme.

5.2. Etat d'esprit de progression / 80-90 min

Date :

Coach :

Nombre de joueurs :

Age :

Nationalités :

Informations médicales :

Aperçu de la session

Au début de la session, le coach effectue un exercice d'introspection; il est important pour le coach de vérifier si les participants sont prêts à s'engager dans ce type de conversation. De nombreux facteurs influencent cette décision: acquisition de compétences de communication adéquates, ouverture au partage et conscience de soi. Au cœur de la session, le coach et les participants doivent également examiner de manière critique les exercices effectués, qui doivent à leur tour mettre les participants en situation de prise de décision; ce processus est évident lors du premier exercice où les participants conçoivent et planifient la session. Pendant l'entraînement, le coach doit initier et diriger les réflexions en demandant: comment la balle a-t-elle bougé? Pourquoi êtes-vous passé à x, et non à y? Quelle était la stratégie derrière ce mouvement? etc...

Les réflexions doivent également mettre en évidence la relation entre la pensée critique et le développement d'un " état d'esprit de progression", c'est-à-dire la capacité à toujours apprendre en étant convaincu que le travail acharné permettra de réussir.

Échauffement (20 min)

Introduction

Vérifier le plan de la session.

Equipement

- Ballons de football
- Maillots
- Plots
-
-
-
-
-
-

Introspection

Pendant ce temps de réflexion, avant de commencer la conversation, le coach doit souligner les objectifs de l'introspection et la façon dont ce processus critique affecte la personnalité sur le terrain et en dehors.

Exemple de déclarations d'introspection :

- Je suis très doué pour les passes, les tirs et les déplacements sans le ballon;
- Je suis un bon joueur d'équipe;
- Je contrôle mes émotions dans les situations difficiles; pour relancer: sur le terrain et en dehors
- Je communique de manière claire et directe;
- Je participe et donne mon avis au sein du groupe;
- Je suis un élément essentiel de l'équipe;
- J'utilise mes compétences créatives pour résoudre des problèmes;
- J'inspire les autres à être plus performants.

Le coach peut également utiliser d'autres déclarations pour lancer la discussion en fonction des situations spécifiques.

Exercice 1 : Rondo (15 min)

Objectifs :

Explorer l'état d'esprit de progression en examinant l'évolution des performances.

But :

Les joueurs doivent jouer à une intensité élevée tout en conservant la possession du ballon afin de continuer à développer leur jeu de passes.

Equipement :

- Balles
- Plots

Instructions

Les joueurs doivent se placer en cercle avec des joueurs à l'intérieur et à l'extérieur. Les formats de rondo pratiqués peuvent être variés, par exemple, 4 vs 2; 5 vs 2; etc.

Les joueurs intérieurs visent à intercepter les passes ou à faire pression sur les joueurs extérieurs. Les joueurs extérieurs doivent s'efforcer de maintenir le cercle tout en se déplaçant vers un espace ouvert afin de faire des passes efficaces.

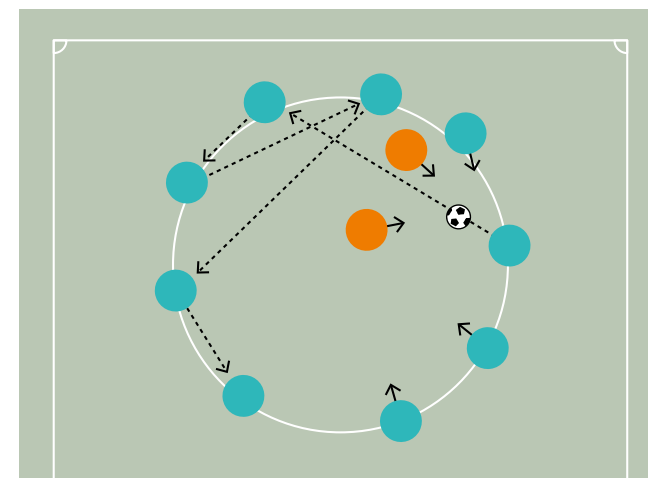


Le jeu : Les joueurs de l'intérieur défendent ensemble afin d'intercepter le ballon tandis que les joueurs de l'extérieur utilisent des passes simples pour éviter les interceptions des joueurs de l'intérieur. Les deux joueurs intérieurs changent avec deux joueurs extérieurs lorsque le ballon est intercepté (le joueur qui a fait la passe et le joueur qui a perdu le ballon).



Réflexion et conclusion : « Ce n'est pas la première fois que nous jouons au Rondo ensemble, n'est-ce pas ? Comment votre performance a-t-elle changé depuis la première fois que vous l'avez joué ? Quelles différences avez-vous remarqué »; réfléchissez à la progression, pourquoi les joueurs ont-ils été capables de mieux jouer ?

Notes :





Exercice 2: Jeu de transition rapide 5 vs 2 / 5 vs 8 avec carré central (30 min)

Objectifs :

- Développer une conscience de l'espace pour créer plus d'options dans le jeu ;
- Développer le rythme par des transitions rapides ;

Instructions

Le jeu est organisé de manière à englober deux jeux de zones différents. L'espace le plus petit doit être suffisamment grand pour un jeu de rétention de balle à 5 contre 2 où les 5 joueurs "passeurs" doivent garder la balle loin des 2 "poursuivants". Si les 5 joueurs perdent le ballon au profit des 2, le ballon doit être joué par l'un des 2 "poursuivants" à l'un de leurs 6 coéquipiers positionnés dans l'espace plus grand. Le jeu devient alors une situation de 8 contre 5 où tout l'espace doit être utilisé. Lorsque le ballon est gagné par le 5, le jeu de 5 contre 2 dans la zone centrale plus petite est répété. Un point est marqué par 5 passes (ou moins si les deux équipes se battent). Les transitions de la balle doivent être laissées sans opposition (au moment où la balle est rejouée dans la zone plus petite ou dans l'espace plus grand).


But:


Maintenir la possession de la balle en situation d'avantage numérique ; Introduire le concept de "transition rapide du jeu". Il s'agit du temps qui s'écoule entre le moment où l'on a le contrôle de la possession, celui où l'on perd ce contrôle et celui où l'on peut le regagner rapidement ;


Equipement:


- Maillots
- Ballons de football
- Plots

Notes :

 **Le jeu :** Rappelez aux poursuivants de se coordonner et de s'accorder sur une stratégie.

 **Réflexion :** Ayant pris des notes sur les situations qui se sont produites au cours de ce premier match, le coach peut commencer par demander : « Quelqu'un a-t-il remarqué des situations particulières dans ce jeu ? Quelle a été la partie la plus difficile ? et la plus facile ? » - Après avoir pris quelques réponses, le coach peut mettre en évidence les moments où les poursuivants ou les passeurs ont fait des mouvements créatifs pour garder ou récupérer des biens. Le passe de 5vs2 à 5vs8 relève également de la pensée créative, de la capacité à s'adapter à des situations changeantes ; en tant que coach, vous remarquerez une certaine confusion lors de la mise en œuvre de cet entraînement.

 **Réflexion :** Ayant pris des notes sur les situations qui se sont produites au cours de ce premier match, le coach peut commencer par demander : « Quelqu'un a-t-il remarqué des situations particulières dans ce jeu ? Quelle a été la partie la plus difficile ? et la plus facile ? » - Après avoir pris quelques réponses, le coach peut mettre en évidence les moments où les poursuivants ou les passeurs ont fait des mouvements créatifs pour garder ou récupérer des biens. Le passe de 5vs2 à 5vs8 relève également de la pensée créative, de la capacité à s'adapter à des situations changeantes ; en tant que coach, vous remarquerez une certaine confusion lors de la mise en œuvre de cet entraînement.

 **Réflexion et conclusion :** « Qu'est-ce qui a changé lors de cette deuxième tentative ? » - Après avoir pris quelques réponses, le coach peut conclure : « Avoir un état d'esprit de progression signifie que vous avez la capacité de réaliser constamment de nouvelles choses ; vous croyez que tout peut être réalisé par un travail acharné et une pensée créative, avez-vous un état d'esprit de progression ? »



Echauffement (15 min)

Retour au calme

Respirer ensemble, en cercle, le coach guide le rythme respiratoire, vous pouvez ressentir le rythme respiratoire de vos coéquipiers en vous tenant par la main ou si le groupe est bien soudé, ils peuvent placer leurs bras sur les épaules des autres; attention aux barrières culturelles. Demandez aux participants de gonfler leur ventre plutôt que leur poitrine tout en inhalant en utilisant uniquement le nez. Cela les aidera à détendre leur tronc et à réduire la pression du dernier entraînement.

Débriefing

Rassemblés en cercle, le coach peut déclarer: « Un état d'esprit de progression permet aux humains de développer leurs connaissances et leurs compétences. Certains pensent que les stars du sport, des arts et des affaires sont nées comme ça, et d'autres que le talent est quelque chose que l'on pratique et que l'on réalise. Avec lequel êtes-vous d'accord? » - « Ceci étant dit, comment pouvez-vous appliquer la pensée créative pour vous construire une bonne vie? »

Notes :



Session 5.3 - Performance sous pression

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et de bien-être

- Connaître les étapes détaillées de la planification des activités;
- Démontrer une compréhension de la pensée stratégique;
- Faire face et surmonter la frustration sous la pression;
- Réaliser l'importance du soutien par les pairs dans les situations critiques.

Compétences physiques / techniques

- Développer des réflexes dans des états physiques critiques (proprioception et résistance)
- Développer des compétences de contrôle créatives
- Réussir les entraînements d'offensive stratégique

Contenu proposé :

1. Échauffement;
2. Préparation physique;
3. Entraînements à double équipe (défense);
4. Entraînements du maestro : Se déplacer ensemble;
5. Retour au calme;
6. Planification des sessions.

5.3. Performer sous pression / 75-90 min

Date :

Coach :

Nombre de joueurs :

Age :

Nationalités :

Informations médicales :

Aperçu de la session

Une performance réussie sous pression exige une bonne préparation psychologique et physique. Décomposons la performance en trois domaines : le cerveau, les muscles et les sentiments. Le cerveau prendra des décisions et les transmettra aux muscles qui exécuteront les mouvements, les passes et les coups. Les sentiments conduisent et sont conduits par les événements tout au long du match et influencent le cerveau et les muscles à performer tout comme l'état mental et physique influence les sentiments. C'est au cours de ce processus que les participants apprennent à normaliser leurs sentiments et leur stress physique afin de l'investir positivement dans le jeu. Bien que ce concept soit évident, beaucoup de joueurs ont tendance à oublier la relation entre leurs sentiments et leurs performances, surtout pendant le jeu. Une réflexion critique sur les réactions des participants aux entraînements est essentielle pour se rendre compte des émotions et du processus de réflexion qui motivent leurs actions pendant le jeu et dans la vie. La créativité compte surtout lorsque nous sommes sous pression. Comment allez-vous aider les participants à réaliser cela tout au long de cette session ? Comme il s'agit d'une séance sur la pression, il est important de maintenir une forte intensité dans les entraînements. Faites travailler les capacités cardio-vasculaires des joueurs et exposez-les à la pression mentale pendant le jeu.

Equipement

- Ballons de football
- Maillots
- Plots
-
-
-
-
-
-

Echauffement (20 min)

Introduction

« Quelqu'un peut-il nous rappeler ce que nous avons appris la dernière fois ? Qu'est-ce que la pensée créative ? Comment protéger la balle ? »

Echauffement

Divisez les participants en binômes, chaque binôme a un ballon de football. Debout à 3 mètres de distance, les joueurs se passent le ballon avec leurs partenaires en utilisant leurs mains, de combien de façons peuvent-ils le passer ? Se tenir dos à dos en utilisant leurs hanches, ou passer et recevoir sous les jambes en se penchant, etc... Peuvent-ils faire de même avec leurs pieds ?

Exercice 1 : Jeu de progression (25 min)

Objectifs:

- Améliorer la pensée créative en faisant une passe sous pression;
- Améliorer la pensée créative en fixant des règles.

But:

- Maintenir la possession dans une petite zone pendant le plus longtemps possible;
- Jouer autant de passes consécutives que possible.


Equipement:


- Maillots
- Ballons de football
- Plots


Notes :


Instructions

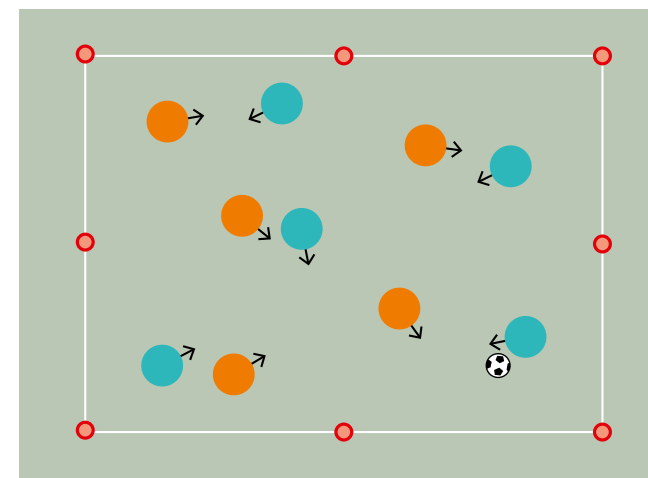
Définissez une zone de 15 pas par 15 pas ; jouez un jeu de 5 contre 5 avec des règles convenues entre les participants.

 **Le jeu :** Permettez aux participants de discuter des règles, de l'organisation sur le terrain, tacles, fautes, touches sur le ballon, temps ou nombre de passes, etc...

 **Réflexion et feedback :** « Nous avons déjà fait cet exercice ensemble, n'est-ce pas ? » - « En quoi cette fois-ci était-elle différente ; avez-vous remarqué une différence dans la façon dont vous avez décidé des règles ? Dans le jeu ? Qu'est-ce qui a changé ? » ; « Y a-t-il quelque chose que vous voudriez changer dans les règles avant que nous recommencions ? » ; « Comment allez-vous faire preuve de créativité dans le jeu ? Tout au long de ce tour, j'ajouterai d'autres règles pour vous mettre au défi ! »

 **Le jeu :** Avec les réactions et les discussions, les nouvelles règles potentielles changent les chiffres à 6 x 4 pour mettre les deux équipes au défi de travailler dans l'adversité. Ajoutez une règle, vous ne pouvez pas passer le ballon deux fois au même joueur.

 **Réflexion et conclusion :** « Comment le changement de nombre a-t-il affecté votre jeu ? qu'avez-vous fait pour surmonter votre désavantage numérique ? »



Exercice 2: 4 x 4 schémas de pressing (30 min)

Objectifs :

- Améliorer la possession de balle sous pression;
- Améliorer la pensée créative en bloquant en groupe.

But :

Mettre l'équipe en possession du ballon sous pression tout en gardant un bloc bien organisé;

Equipement:

- Maillots
- Ballons de football
- Plots

Instructions

Placez trois petits buts sur la même ligne, à 2 mètres l'un de l'autre; 4 attaquants sont en possession du ballon tandis que 4 défenseurs défendent les 3 buts.



Le jeu : Commencez l'entraînement au rythme de la marche. Ne donnez pas d'instructions concernant la forme du bloc, laissez les joueurs s'autogérer.



Réflexion et feedback : « Comment cela s'est-il passé ? Quel est le plus grand défi ? ; Peut-être que certaines formes peuvent mieux fonctionner en blocage quand il faut couvrir autant d'espace ? » - Montrez des exemples de formes et leur interaction avec le mouvement de la balle.



Le jeu : Développez la vitesse de jeu, augmentez le nombre d'attaquants pour augmenter l'intensité.



Réflexion et conclusion : « Comment la vitesse du jeu a-t-elle influencé le jeu ? Avez-vous été capable de le gérer ? » ; « Pourquoi est-ce important de jouer comme une chaîne de défense/blocage ? » - « Comment pouvez-vous appliquer cela dans votre vie quotidienne ? » - Après avoir pris quelques réponses, le coach souligne l'importance de la pensée créative tout en s'appuyant sur les autres dans les situations critiques. « Dans la vie, quels sont les facteurs dont nous devons tenir compte lorsque nous sommes confrontés à un risque ? »



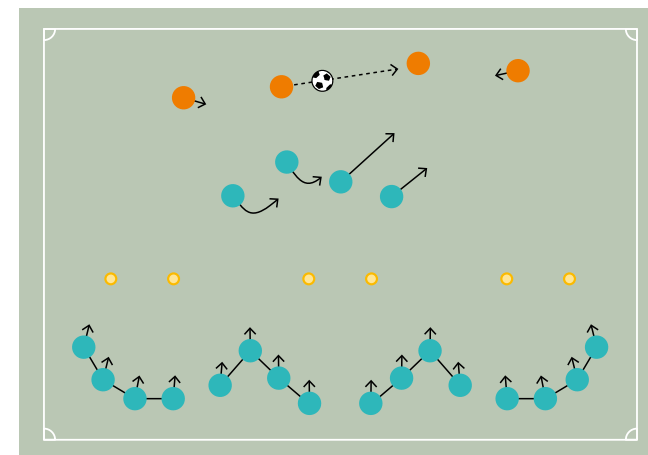
Variations : Ajout d'un attaquant supplémentaire pour que les défenseurs aient plus de mal à maintenir la forme.

Retour au calme

Détacher le nœud

Rassemblez les participants en un grand groupe et demandez-leur de se tenir la main au hasard; chacun doit tenir la main de deux personnes différentes. Veillez à ce que les mains des participants soient bien nouées. Une fois que tout le monde s'est tenu la main, demandez aux participants: « Comment pouvez-vous passer de cette position à la formation d'un cercle sans lâcher les mains des autres ? » - Laissez-leur un peu de temps, s'ils trouvent des difficultés, soutenez-les dans le processus par des observations et des conseils extérieurs.

Notes :





Réflexion et conclusion

Une fois que le cercle est en place, le coach peut amener le groupe à réfléchir aux étapes qu'il a franchies pour atteindre leur objectif. Observation, expérimentation (envisager des options), compréhension (définir une solution), résolution; par exemple: « Est-ce que quelqu'un s'est senti mal à l'aise dans la première position? Et pendant l'entraînement? » Le coach peut demander: « Pendant le jeu, à chaque nouveau poste, avez-vous pensé à chaque fois aux étapes suivantes? Comment cela s'applique-t-il à la vie? Par exemple, cela me fait penser que le monde est en perpétuel changement et que nous devons nous y adapter et repenser constamment notre vie, et vous? » – Le coach peut enfin conclure: « En pensant de façon créative, nous pouvons transformer notre situation chaotique en un cercle, et cela peut s'appliquer à la vie de tant de façons; quelqu'un voudrait-il partager quelque chose sur ce sujet? »

Notes:



Session 5.4 - Résolution de problème et prise de décisions

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et de bien-être

- Accepter les événements/échecs inattendus comme des opportunités d'apprentissage et faire face à la situation actuelle
- Démontrer une connaissance pratique de la pensée créative en décidant, en menant le groupe et en faisant de l'exercice ;
- Faire l'expérience d'avoir de l'espoir, grâce à la réalisation d'un objectif collectif, en faisant partie d'un groupe ;
- Démontrer une connaissance pratique de son rôle.

Compétences physiques / techniques

- Participer aux activités lorsqu'elles sont menées par d'autres personnes, tout en respectant le rôle et le temps des autres ;
- Mener des activités au sein d'un groupe tout en respectant les rôles et responsabilités des autres ;
- Investir dans les compétences de vie acquises précédemment dans la mise en œuvre d'un entraînement.

Aperçu de la session

Cette session est entièrement mise en œuvre par les participants, le coach ne faisant que guider le processus à distance. Les groupes de mise en œuvre doivent organiser le temps, la préparation du terrain, la conduite des entraînements et des réflexions, et la transition vers les exercices du groupe suivant. Ce processus met en jeu toutes les compétences acquises précédemment : communication, responsabilité, gestion des émotions et pensée créative. Cette session met également en évidence les compétences des participants en matière de résolution de problèmes, car de nombreux obstacles peuvent (ou non) les empêcher de mettre en œuvre leur entraînement sans heurts. Il est important de noter que cette session, ainsi que l'ensemble du module de réflexion créative, prépare les participants à une collaboration efficace et à une action collective.

Contenu proposé

1. Échauffement / jeu participatif (groupe 1);
2. Partie centrale :
Entraînement 1 (groupe 2)
Entraînement 2 (groupe 3);
3. Retour au calme/ Débriefing (groupe 4).

5.4. Résolution de problème et prise de décisions / 80-90 min

Date:

Coach:

Nombre de joueurs:

Age:

Nationalités:

Informations médicales:

Équipement

- Ballons de football
- Maillots
- Plots
- Stylos
- Papiers
-
-
-
-



Echauffement (25 min)

Introduction

Cette session est entièrement mise en œuvre par les participants, le coach ne faisant que guider le processus à distance. Par une conversation rapide, permettez aux participants de se porter volontaires pour animer 4 parties de la formation. Chaque groupe de 2 à 3 participants (selon le nombre) sera chargé d'une partie : Echauffement 10 min, Exercice 1 20 min, Exercice 2, 20 min, Retour au calme 10 min. Donnez des instructions détaillées : temps, objectifs, exercice 1, exercice 2 et récupération, et 10 minutes pour discuter et décider des exercices qu'ils vont effectuer. Fournissez à chacun des stylos et du papier et observez le processus de prise de décision des différents groupes ; notez les détails. Pouvez-vous les observer en train d'identifier de multiples alternatives ? Comment communiquent-ils ? Quelqu'un impose-t-il ses choix ?

Discutez avec eux de vos observations sur le processus et de leurs décisions ! Comment ont-ils identifié les choix ? Quels sont les facteurs qui ont influencé leurs décisions ? Parmi les facteurs à prendre en compte, citons les connaissances des participants et leur niveau de compétences, les connaissances et les compétences des facilitateurs, le temps disponible, les objectifs et les réflexions.

Echauffement

Le groupe désigné effectuera un échauffement rapide, prendra des notes et surveillera l'équipe pour éviter les blessures (10 min)

Exercice 1 (20 min)

Notes :

Objectifs :

- Évaluer la décision prise pour mettre en œuvre cet exercice;
- Observer et renforcer les compétences de résolution, de problèmes.

But :

Donner aux participants la possibilité de réfléchir de manière créative et de diriger des entraînements.

Equipement :

- Selon les besoins et les disponibilités

Instructions

Permettez aux participants de réaliser les exercices en pleine responsabilité, résistez à la tentation de corriger et d'interférer. Prenez des notes et notez leur niveau d'attention aux détails, leurs compétences en matière de communication, leur capacité à prêter attention à tous les participants et à les soutenir, ainsi que leur capacité à diriger le groupe et à résoudre les problèmes (situations difficiles).



Le jeu : Supervisez l'exercice de loin, le but n'est pas de faire en sorte que l'exercice fonctionne bien, mais d'apprendre de ce qui se passe et de ce que les participants pensaient qu'il allait se passer. Sont-ils capables d'investir leurs compétences acquises par l'observation et la pratique tout au long du programme ?



Réflexion : Le coach accorde un certain temps aux facilitateurs pour qu'ils mènent une brève réflexion sur le jeu, puis réfléchit à tous les défis auxquels les facilitateurs ont été confrontés et à la façon dont ils ont investi leurs compétences pour les résoudre : « Comment avez-vous résolu ces problèmes ? Qu'en avez-vous pensé à ce moment-là ? »



Exercice 2 (20 min)

Objectifs :

- Évaluer la décision prise pour mettre en œuvre cet exercice;
- Observer et renforcer les compétences de résolution de problèmes.

But :

Donner aux participants la possibilité de réfléchir de manière créative et de diriger des entraînements.

Équipement :

- Selon les besoins et les disponibilités

Notes:

Instructions

Permettez aux participants de réaliser leur exercice en pleine responsabilité, résistez à la tentation de corriger et d'interférer. Prenez des notes et notez leur niveau d'attention aux détails, leurs compétences en matière de communication, leur capacité à prêter attention à tous les participants et à les soutenir, ainsi que leur capacité à diriger le groupe et à résoudre les problèmes (situations difficiles).



Le jeu : Supervisez l'exercice de loin, le but n'est pas de faire en sorte que l'exercice fonctionne bien, mais d'apprendre de ce qui se passe et de ce que les participants pensaient qu'il allait se passer. Sont-ils capables d'investir leurs compétences acquises par l'observation et la pratique tout au long du programme ?



Réflexion : Le coach accorde un certain temps aux facilitateurs pour qu'ils mènent une brève réflexion sur le jeu, puis réfléchit à tous les défis auxquels les facilitateurs ont été confrontés et à la façon dont ils ont investi leurs compétences pour les résoudre : « Comment avez-vous résolu ces problèmes ? »

Retour au calme

Retour au calme physique

Laissez 10 minutes aux participants pour exécuter leur exercice, puis réfléchissez avec eux à d'autres exercices qu'ils auraient pu utiliser à cette fin.

Débriefing

Pourquoi ont-ils choisi cet exercice ? Ont-ils communiqué avec leurs coéquipiers des autres équipes pour savoir quel type d'exercices ils ont fait, et décider en conséquence quelles parties du corps ont le plus besoin de retour au calme et d'étirement ? – « C'est la fin d'une autre étape, qui peut nous rappeler ce qu'il faut pour penser de manière créative ? »



Annexe - Sur la pensée critique

La connaissance ne s'acquiert que par la réflexion, le raisonnement et le questionnement. La connaissance est basée sur des faits.

1. La croyance n'est pas la connaissance. Les croyances sont des *opinions* qui sont mises en pratique *comme* si elles étaient des faits.
2. Les opinions ne sont pas fondées sur des faits, des connaissances ou des raisonnements.
3. La pensée critique est un processus actif basé sur l'application de l'analyse, la synthèse des données et votre capacité à évaluer les informations reçues.

Ce n'est qu'en apprenant à penser que l'on apprend ce qu'il faut penser.

1. L'acceptation inconditionnelle de ce qu'un autre dit comme un fait n'est pas un apprentissage et ne fait pas partie de la capacité à penser de manière critique. En fait, elle empêche tout apprentissage d'avoir lieu.
2. Apprendre à *penser* n'implique pas de mémorisation par cœur.
3. Pour s'instruire, il faut apprendre à recueillir, analyser, synthétiser, évaluer et appliquer des données pour soi-même.

La pensée critique est un processus organisé et systématique utilisé pour juger de l'efficacité d'un argument.

1. Elle est dépourvue de contraintes émotionnelles et est, par conséquent, impartiale.
2. Pour être le plus efficace possible en tant que penseur critique, vous devez disposer de données et de faits permettant de réfuter un argument.
3. Une argumentation efficace est basée sur des preuves empiriques.

La pensée critique est une recherche de sens.

1. Le sens est pour vous dans ce qu'un auteur ou un orateur dit, implique et insinue.
2. C'est une façon de donner un sens à ce que vous lisez ou entendez afin de trouver la validité des données présentées.

La pensée critique est une compétence qui peut s'apprendre.

1. Elle est fondée sur un raisonnement actif et logique, sur des faits et des preuves. et sur le désir d'apprendre.
2. Votre attitude vis-à-vis de l'apprentissage est essentielle pour être un penseur critique. Il est important d'accorder une grande valeur à l'apprentissage afin que celui-ci soit utile.
3. L'esprit critique s'acquiert par la pratique et par l'échange d'informations et d'idées avec d'autres personnes qui évaluent les mêmes choses. De cette façon, les idées et les arguments d'une personne peuvent être présentés et évalués.
4. Pour devenir un penseur critique, vous devez participer activement à l'échange de pensées et d'idées. Ce n'est pas en restant assis passivement que l'on acquiert des compétences.



Prendre ses responsabilités

Essentiel pour se sentir digne et plein d'espoir, et renforcer l'efficacité collective





Session 6.1 - Renforcer la prise de conscience et l'intention

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Renforcer la conscience de soi (forces personnelles, défis, risques);
- Démontrer une compréhension des différentes positions sur le terrain;
- Démontrer une bonne compréhension du risque;
- Apprendre l'importance d'un échec conscient dans la prise de responsabilité;
- Prendre conscience de l'importance de la responsabilité (dans les deux sens du terme, blâme et devoir).

Compétences physiques / techniques

- Faire l'expérience de différents postes sur le terrain de football;
- Réussir les entraînements de passes tactiques.

Contenu proposé

1. Jeu préparatoire;
2. 3 entraînements de football portant sur les rôles et les responsabilités;
3. Exercice physique : la force.

6.1. Renforcer la prise de conscience et l'intention / 80-90 min

Date:

Coach:

Nombre de joueurs:

Age:

Nationalités:

Informations médicales:

Equipement

- Ballons de football
- Maillots
- Plots
-
-
-
-
-
-

Aperçu de la session

L'intention et la prise de conscience sont les deux principaux facteurs qui déclenchent un comportement responsable. En effet, la responsabilité est prise et non donnée. Tout commence par l'intention d'être responsable. "La prise de conscience est le fruit de la clarification des attentes et alimente directement l'intention" - pour avoir l'intention de faire quelque chose, nous devons d'abord savoir de quoi il s'agit, et pour favoriser la prise de conscience, nous devons préciser ce que nous attendons de cette tâche. Plus le coach est clair sur ce que les participants sont censés faire, plus les participants sont conscients et plus leur intention sera forte de bien exécuter la tâche. Par exemple, pour assumer la responsabilité, un attaquant doit être conscient de l'exercice et de la stratégie qui le sous-tend. L'intention et la prise de conscience sont essentielles pour que les participants prennent d'abord la responsabilité de leur propre vie et soutiennent les autres dans le besoin. Par exemple, une fois que je sais comment bénéficier de services de santé gratuits, je peux aider mon ami à le faire.

La prise de conscience implique d'être conscient des risques potentiels présents autour de sa vie. Lors d'un entraînement en tant qu'attaquant ou simplement en rentrant de l'école, le risque est présent dans la vie de chacun. En évaluant les risques qui les entourent et en explorant les hypothèses possibles, les participants peuvent prendre des décisions conscientes concernant leurs actions et assumer la responsabilité des résultats potentiels. Le fait d'être présent et conscient alimente directement la pensée créative et, de manière efficace, les performances sur le terrain et en dehors. La prise de conscience



permet également d'échouer consciemment, en réalisant que chacun a le droit d'échouer en tant qu'étape d'apprentissage normale, et d'être responsable de ses échecs envers lui-même et son équipe. Surmonter la peur de l'échec permet souvent aux individus d'assumer plus de responsabilités et de s'aventurer dans l'apprentissage et la croissance. Mettre positivement en évidence les échecs des participants en même temps que leurs succès permet une auto-évaluation plus précise, un changement de comportement et un développement personnel.

Terminologie clé: Évaluation, conscience de soi, introspection, auto-évaluation, autosurveillance Intention, responsabilité, échec conscient

Echauffement (20 min)

Introduction

« Nous avons déjà discuté de la sensibilisation lors de sessions précédentes, en étant présents; quelqu'un peut-il nous dire ce que signifie être conscient, sensible à son environnement? ».

Entraînement - échauffement physique

Ramasser tous les déchets et objets dangereux du terrain

Exercice 1: Jeu en équipe (20 min)

Notes:

Objectifs:

- Penser collectivement;
- Faire confiance à l'opinion des autres;
- Réagir dans un temps limité.

But:

Faire une course en équipe contre la montre tout en maintenant différentes formes en groupe.

Équipement:

- Plots
- Maillots
- Ballons

Instructions

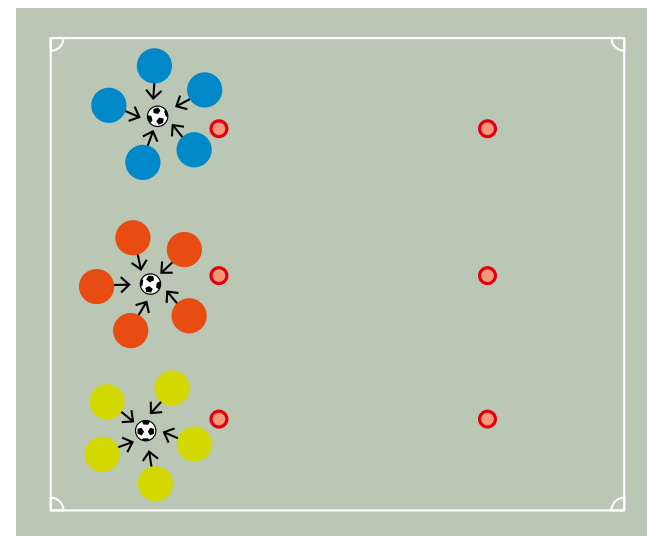
Placez deux plots l'un en face de l'autre, à 20 à 25 pas l'un de l'autre et donnez un ballon à chacune des équipes. Chaque équipe doit "porter" le ballon du début à la fin pendant que tous les joueurs sont en contact avec lui.



Le jeu: Donnez aux joueurs le temps de se mettre en forme et de courir; répétez deux fois.



Réflexion: « Ce n'est pas la première fois que nous faisons cet exercice, n'est-ce pas? » - « C'est un exercice simple, non? »
 « Comment avez-vous empêché la balle de tomber? »; « De quoi devons-nous être conscients pour que nous puissions faire cette simple tâche en équipe? » - Certaines des réponses à cette question sont « inclure tout le monde, être conscient de la vitesse du groupe (rythme), de la position du ballon, de ce que font les autres, de l'endroit où vous marchez, etc. ».





Le jeu: Faites un brainstorming sur les nouvelles formes potentielles et répétez

Réflexion et conclusion: Après avoir pris quelques commentaires sur le jeu, le coach peut ajouter: « Dans cet exercice, vous avez tous l'intention de gagner, et cela motive votre intention de participer et de prendre des responsabilités, lors de la décision sur la forme, et pendant la course. Quels sont quelques exemples de responsabilités à assumer dans votre vie? » - Après avoir pris quelques réponses, concluez avec d'autres responsabilités qui n'ont pas été mentionnées et choisissez celles qui sont liées à leur vie: avoir un abri, maintenir une routine d'hygiène, faire des contrôles de santé, etc...

Exercice 2: Passer des portes (30 min)

Objectifs:

- Améliorer la précision des passes et du positionnement;
- Renforcer la prise de conscience et l'intention en réaction aux changements.

But:

Faire circuler le ballon sur le terrain de football et passer entre les portes.

Equipement:

- Plots
- Maillots
- Ballons de football

Instructions

Installez un certain nombre de portes (4-5) dans une zone rectangulaire de 10 * 10 mètres pour chaque groupe de 8 joueurs. Par paires, et à tout moment, les joueurs dribblent et ne passent le ballon qu'à travers les portes.

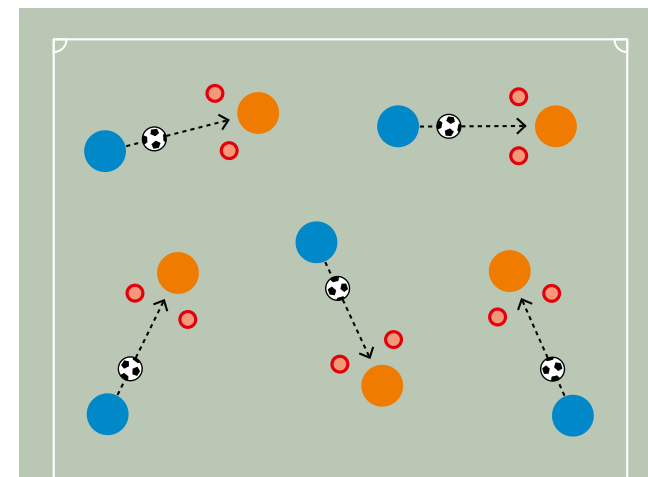
Le jeu: Demandez aux joueurs de faire attention à la place disponible afin de ne pas faire la queue aux portes.

Réflexion: « Quelle est la clé du succès de l'exercice? » - Après avoir pris quelques commentaires, concluez: « Avoir conscience de son environnement afin de trouver les portes et le partenaire, ainsi que l'intention d'éviter les autres équipes et l'intention de passer le ballon à travers les portes, sont les deux clés ici. Conscience et intention! C'est ici que commence la responsabilité ».

Le jeu: Demandez aux joueurs de changer de partenaire chaque fois que vous donnez un signal (sifflet ou claquement).

Réflexion/clôture: « Que s'est-il passé quand j'ai donné le signal? Quelqu'un peut-il le décrire en détail? Quelles sont les étapes? Comment choisissez-vous votre prochain partenaire? » - Après avoir pris quelques réponses et mis en évidence les idées clés, le coach peut conclure: « La première étape est d'entendre le signal et d'être conscient, la deuxième étape est d'exprimer son intention en regardant tous les joueurs et de voir qui veut se joindre à nous, non? » - « Comment pouvons-nous identifier les responsabilités dans la vie? Et lorsqu'on nous donne des responsabilités, comment nous assurer que nous sommes conscients et que nous exprimons une intention? »

Notes:





Variations:

1. **Diviser en équipes (nombres inégaux)** - l'équipe avec le moins de joueurs essaie de prendre le contrôle du ballon afin de marquer des points. Faites tourner les joueurs en défense.
2. **Diviser en équipes (nombres pairs)** - travailler en équipe pour faire plus de passes à travers la porte que l'autre équipe en 5 min; les joueurs peuvent passer à n'importe qui dans leur équipe (à travers les portes); les joueurs peuvent essayer d'intercepter les passes de l'autre équipe.

Retour au calme

Retour au calme physique

Course sans contact, jogging et marche sans contact. Dans une petite zone désignée, demandez aux joueurs de courir en évitant tout contact physique avec les autres. Rappelez-leur de garder la tête haute et d'être attentifs à leur environnement.

Débriefing

« Nous avons beaucoup parlé de sensibilisation aujourd'hui, de quoi devrions-nous être conscients, sensibles? - Conscients qu'il y a une responsabilité à assumer, quelque chose à faire. Nous utilisons la pensée critique pour identifier les problèmes (nous l'avons appris lors des sessions précédentes). Une fois que nous sommes conscients, le facteur intentionnel joue son rôle, et nous pouvons assumer la responsabilité, penser de manière créative et identifier les solutions possibles ».

Notes:

NB: Si votre programme prévoit l'organisation d'une action sociale avec le groupe (vérifier la méthodologie FPP), prenez le temps, au lieu du deuxième exercice, d'organiser les rôles et les responsabilités, et de préparer l'événement. À ce moment-là, vous aidez les participants à organiser leur action sociale finale.



Session 6.2 - L'importance des rôles

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Démontrer la connaissance des différentes positions et de leurs rôles sur le terrain de football;
- Faire le lien entre les rôles sur le terrain et les rôles dans la vie réelle;
- Comprendre les principes de l'engagement et de la participation;
- Se sentir digne en comprenant l'importance de son rôle dans le groupe et dans la communauté en général;
- Susciter un sentiment d'engagement et de dévouement;
- Démontrer un meilleur sentiment d'appartenance par une participation positive au groupe.

Compétences physiques / techniques

- Réussir les entraînements tactiques;
- Réussir les entraînements de "maintien de la possession";
- Développer une force explosive.

Contenu proposé

1. Jeu préparatoire;
2. 2 entraînements de football visant à faire l'expérience de différents rôles;
3. Exercice physique.

6.2. L'importance des rôles / 80 - 90 min

Date :

Coach :

Nombre de joueurs :

Age :

Nationalités :

Informations médicales :

Equipement

- Ballons de football
- Maillots
- Plots
-
-
-
-
-
-

Aperçu de la session

La bonne exécution des différents rôles sur le terrain est essentielle à la réussite de l'équipe. Le fait de connaître les rôles de tous les joueurs sur le terrain permettra à chacun d'entre eux de soutenir efficacement ses coéquipiers. Toutes les structures sociales ont des rôles différents au sein de l'équipe. Il est important de faire le lien entre les rôles sur le terrain et la vie, quel est le rôle de chaque participant en dehors du terrain ? Dans quelle mesure sont-ils engagés dans ces rôles ? travailleur, étudiant, frère, père, mère, enfant, etc... Tout au long de cette session, le coach doit s'assurer de favoriser l'engagement et l'implication, pierres angulaires de la prise de responsabilité. Les réflexions doivent également porter sur l'égalité et la cohésion ; il est de la responsabilité de chacun de maintenir une approche égale et équitable envers les autres, quels que soient le rôle et les responsabilités que l'on assume.

Echauffement (15 min)

Introduction

De la prise de conscience et de l'intention, nous abordons les aspects plus techniques de la responsabilité ; comment les rôles soutiennent la division des responsabilités. Le terrain de football est le meilleur exemple pour démontrer l'importance des rôles et la façon dont ils se complètent les uns les autres.

Exercice 1: Possession de l'équipe par l'arrière (30 min)

Objectifs:

- Prendre la responsabilité d'une partie de la dernière ligne de défense;
- Apprendre à jouer comme un orchestre;
- Reconnaître l'importance des différents rôles.

But:

encourager les joueurs à jouer de l'arrière tout en contrôlant le ballon.

Equipement:

- Plots
- Maillots
- Balles

Instructions

Séparez le terrain entre l'arrière gauche, l'arrière centre gauche, l'arrière centre droit, l'arrière droit et le milieu de terrain défensif comme indiqué dans la figure ci-dessous; placez un plot rouge au centre pour désigner la position de départ, et un plot jaune de chaque côté pour désigner le mouvement maximum.

Le jeu: Sans le ballon – le meneur de jeu se déplace à gauche, à droite, en haut et en bas; les 4 défenseurs suivent son mouvement pour comprendre leur position. Effectuez de nombreuses répétitions en utilisant différents styles (saut latéral, sprint, jogging, etc.) et vitesses de course pour simuler différentes situations; haute et basse intensité.

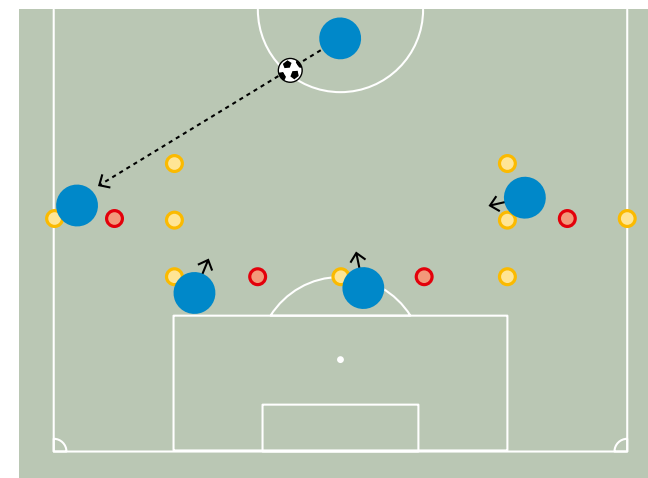
Réflexion/feedback: Après avoir pris quelques réponses, le coach peut souligner l'importance de préserver son rôle afin de former une chaîne de blocage. "Appliquons cela avec un ballon"

Le jeu: Introduisez le ballon; le meneur de jeu passe/déplace le ballon vers la gauche, la droite, le haut et le bas, tandis que les 4 défenseurs suivent son mouvement pour s'adapter à la forme de leur maestro. Changer les joueurs pour expérimenter tous les rôles.

Réflexion et conclusion: « Pourquoi est-il important que chaque joueur ne dépasse pas ses limites? » - Après avoir pris quelques réponses, le coach peut mettre en évidence la création de lacunes qui affecte l'ensemble de la formation. « Nous devons faire confiance à nos coéquipiers et leur donner l'espace nécessaire pour jouer leur rôle; Tous les joueurs ont-ils la même importance dans cet exercice?; Pourquoi est-il important que chaque joueur ne dépasse pas ses limites? - En divisant les rôles, nous divisons aussi les responsabilités. En définissant ces dernières, chaque joueur peut être responsable d'un objectif spécifique envers lui-même et l'ensemble de l'équipe ».

Variations: Introduisez des attaquants qui tentent de voler le ballon à la défense.

Notes:





Exercice 2: Match de football (30 min)

Objectifs:

- Appliquer les rôles et les responsabilités (exercice précédent) dans le jeu;
- Renforcer l'efficacité collective.

But:

Défendre et attaquer en utilisant des triangles et en bloquant les formations en chaîne.

Equipement:


- Maillots
- Ballons de football
- Sifflet


Notes:


NB: Si votre programme prévoit l'organisation d'une action sociale avec le groupe (vérifier la méthodologie FPP), prenez le temps, au lieu du deuxième exercice, d'organiser les rôles et les responsabilités, et de préparer l'événement.


Instructions

Donnez le temps aux joueurs de se diviser en 2 équipes et de choisir les règles : décider s'ils veulent un arbitre ou non, hors-jeu, corners et remises en jeu, contact physique, nombre de touches, modes de marquage de points.

 **Le jeu:** Les joueurs jouent avec les règles qu'ils ont choisies pour la première mi-temps (10/15 min); rappelez constamment aux joueurs de former des triangles en attaque, et de bloquer les chaînes en défense.

 **Réflexion et feedback:** « Quelle est la plus grande difficulté pour jouer son rôle ? Rappelez-vous ce que nous avons appris ensemble auparavant sur la responsabilité... »;

 **Le jeu:** Ajoutez une règle, lorsque le coach le signale, les joueurs changent de position; le coach donne le signal chaque fois que le ballon n'est pas en jeu afin de faciliter les choses.

 **Réflexion/clôture:** « Pourquoi est-il important de savoir ce que font tous les rôles sur le terrain ? » Après avoir pris quelques réponses, donnez l'exemple du jeu vidéo : « Quand on joue à un jeu vidéo, si on ne sait pas ce que fait chaque bouton de la manette, on ne peut pas vraiment comprendre le jeu et y jouer, n'est-ce pas ? Il en va de même pour les équipes, si nous ne comprenons pas entièrement le rôle des autres joueurs, nous ne pouvons pas jouer le jeu de la meilleure façon possible ».

 **Variations:** Toutes les variations ici doivent être décidées par les joueurs et le coach après discussion.

Retour au calme (15-25 min)

Retour au calme physique

Étirement du bas du corps - hanches, cuisses, mollets, chevilles.

Réflexion et conclusion

« Être conscient de son environnement est important pour le football, mais plus important encore lorsque vous vivez différents aspects de votre vie. Savoir trouver et assumer votre rôle sur le terrain de football est essentiel pour vous positionner dans la vie aussi. Tous ces entraînements sur les rôles et les tactiques que nous faisons, ils sont là pour nous aider à comprendre comment jouer dans l'équipe, mais surtout comment jouer dans la vie. Pensez-y ! »



Session 6.3 - Leadership

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et bien-être

- Expérimenter le leadership, assumer la responsabilité du groupe;
- Faire l'expérience de l'efficacité et la capacité d'agir personnelles et collectives;
- Démontrer une connaissance du lien entre leadership et responsabilité;
- Démontrer la connaissance des traits de leadership.

Compétences physiques / techniques

- Réussir les entraînements 4-4-2;
- Endosser les responsabilités du capitaine grâce à un jeu de rôle mis en scène.

Contenu proposé

1. Échauffement;
2. Discussion ouverte sur le leadership;
3. Entraînements tactiques 4-4-2;
4. Match de football : jeu de rôle où l'arbitre va être injuste - cet exercice vise à prendre connaissance des réactions des joueurs, en particulier des capitaines.
A noter: *le capitaine change tout au long du match;*
5. Retour au calme;
6. Organisation de l'action sociale (facultatif).

6.3. Leadership / 85 - 100 min

Date:

Coach:

Nombre de joueurs:

Age:

Nationalités:

Informations médicales:

Aperçu de la session

Le leadership est un trait de caractère qui se développe grâce à diverses compétences: la tolérance, l'ouverture, la crédibilité, la transparence, la prise de décision, la gestion des conflits etc., font un bon leader. Cette session vise à introduire le concept de leadership sur le terrain et en dehors. À la fin de la session, les participants doivent avoir clairement compris que tout le monde peut avoir du leadership.

Tout au long de cette session, les entraînements et exercices mettent en jeu toutes les compétences acquises tout au long du programme FPP: communication, responsabilité, gestion des émotions et esprit critique. Toutes ces dernières jouent un rôle important dans le fait d'assumer un leadership efficace au sein des groupes et dans la conduite de tâches spécifiques. Alors que chaque membre assume des responsabilités différentes au sein de l'équipe, le chef assume la responsabilité de toute l'équipe et soutient chacun, tout en réalisant simultanément les siennes.

Echauffement (10 min)

Introduction

Demandez à un volontaire de rappeler au groupe les résultats d'apprentissage de la dernière session, et d'ouvrir la conversation sur le leadership et la manière dont la responsabilité et le leadership se croisent.

Equipement

- Maillots
- Ballons de football
- Plots
- Sifflets
- Badges de capitaines
-
-
-
-



Exercice 1 : Robin des Bois (20 min)

Objectifs :

Améliorer la concentration, maintenir l'attention, développer le leadership par la pratique.

But :


Collecter le plus grand nombre possible de ballons de football.


Equipement :


Ballons de football (au moins 10)


Instructions


Créez une zone de 10 m par 10 m et faites un petit carré par équipe sur les coins ; si vous avez un petit nombre de joueurs, jouez avec seulement 2 équipes, avec 3 joueurs minimum par équipe. Placez tous les ballons au centre de l'espace et attribuez une équipe par coin. Les joueurs travaillent ensemble afin de ramasser le plus de ballons possible jusqu'à ce qu'il ne reste plus de ballons au centre. Contrairement à ce que montre le schéma ci-dessous, les joueurs doivent toujours rester à l'intérieur de la zone désignée.

 **Le jeu :** Demandez à des volontaires d'être capitaines et choisissez leurs équipes. À tour de rôle, chaque joueur court vers le centre et dribble 1 ballon vers la case de son équipe. Un seul membre de l'équipe peut entrer dans la boîte à la fois et prendre un ballon du centre à la fois. Tapez dans la main du prochain coéquipier pour qu'il joue son tour.

 **Réflexion/feedback :** « Qu'avez-vous le plus apprécié dans le comportement de votre capitaine ? Et le moins ? » ; « Capitaines, aviez-vous une stratégie pour cet entraînement ? Si oui, quelle était-elle ? » ; ensuite, demandez aux membres de l'équipe : « Tout le monde était-il au courant des stratégies de son équipe ? » ; Si aucune des équipes n'avait de stratégie, vous pouvez faire un commentaire : "Sans carte, un bateau ne peut pas atteindre le port ; même en football, sans stratégie et sans plan, il est presque impossible d'atteindre nos objectifs. » Demandez aux joueurs : « Voulez-vous changer d'équipe ? ».

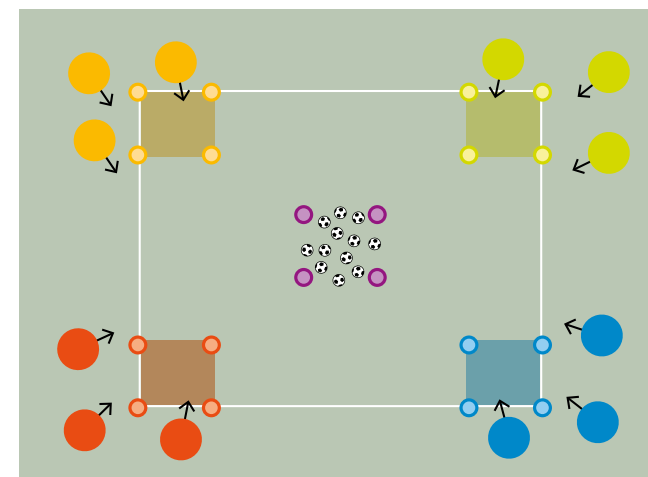
 **Le jeu :** Au cours de ce deuxième jeu, au lieu de retourner à la base de l'équipe, le joueur passe le ballon au prochain joueur. Le receveur contrôle la balle à l'intérieur de la boîte pour compter. Tous les joueurs doivent aller servir et recevoir - l'équipe doit s'organiser pour que tous fassent les deux actions.

 **Réflexion/clôture :** « Nous avons déjà joué à ce jeu, non ? En quoi cette fois-ci était-elle différente ? Avez-vous trouvé des différences entre l'époque où vous jouiez sans capitaine et maintenant ? » ; « Qu'est-ce que le leadership selon vous ? Et qui est un leader »

 **Variations :** Une fois que toutes les balles du centre sont parties, on peut voler les autres. Courez 2 minutes et l'équipe gagnante est celle qui a le plus grand nombre de balles. Quelles seront les stratégies des équipes ?

Notes :

NB : Veillez à donner des instructions très claires pour que les joueurs renvoient le ballon, il n'y a pas d'autre option, afin d'éviter toute confusion avec des variations antérieures de cet exercice, jouées dans le cadre du programme.





Exercice 2: Match de football (30 min)

Objectifs :

- Améliorer les capacités de leadership des joueurs lors du cadrage des tactiques d'équipe ;
- Améliorer l'exécution des tactiques d'équipe.

Instructions

Demandez à deux volontaires de commencer comme capitaines et de choisir les équipes, et précisez que le capitaine changera toutes les deux minutes pendant le match. Donnez aux joueurs le temps de se diviser en deux équipes et de choisir les règles. Le coach sera l'arbitre pour ce match, un très mauvais arbitre. Tout au long du match, le coach sera explicitement injuste : désigner une faute lorsqu'un joueur n'a même pas touché l'autre, désigner des mains qui n'ont pas eu lieu, etc... Les joueurs doivent croire que vous commettez inconsciemment des injustices.


But :


Mettre en application les tactiques et les entraînements de défense et d'attaque acquis précédemment, sous la direction d'un capitaine d'équipe.


Equipement :


- Ballons de football
- Maillots
- Sifflets
- Buts
- Badges de capitaines

Notes:

 **Le jeu :** Observez les réactions des joueurs lorsque vous désignez des fautes qui n'ont pas lieu, en particulier celles des capitaines. Toutes les 2 minutes, donnez le signal pour changer de capitaine. Les comportements des joueurs changent-ils lorsqu'ils reçoivent le brassard de capitaine ? Par exemple, en motivant et en organisant leurs équipes.

 **Réflexion et feedback :** « Qu'est-ce qui vous a le plus plu dans ce jeu ? Et qu'est-ce que vous n'avez pas aimé ? » « Qu'est-ce que vous avez le plus aimé dans le fait d'être capitaine ? Comment le fait d'être capitaine a-t-il influencé votre comportement, qu'avez-vous essayé de faire ? » ; Se référer aux injustices : « Pourquoi avez-vous réagi de cette façon quand j'ai désigné des fautes indues ? A qui revient la tâche de négocier avec l'arbitre ? Pourquoi ? »

 **Le jeu :** Ajoutez une règle - Personne ne peut parler ou faire des sons sur le terrain, sauf le capitaine.

 **Réflexion et conclusion :** « Comment la nouvelle règle a-t-elle affecté le jeu ? Y a-t-il des choses que vous vouliez dire et que vous ne pouviez pas dire ? - Est-ce que ça marche si seul le capitaine prend la responsabilité de guider l'équipe ? Quel est le rôle du capitaine ? » ; Après avoir pris quelques réponses, le coach peut poursuivre : « Un vrai capitaine permet à chaque membre de l'équipe d'être capitaine, en lui faisant confiance et en lui donnant des responsabilités ; avoir de tels leaders est ce qui fait le succès des équipes ».



Retour au calme (20 min)

Étirement du bas du corps

Demandez à un participant volontaire de guider l'étirement.

Débriefing

« Qui peut nous dire ce qu'il a appris aujourd'hui de nos conversations et de nos jeux ? comment pouvez-vous appliquer cela à votre vie ? » - Après avoir pris quelques réponses, le coach peut conclure la séance avec des idées sur la façon de prendre sa vie en main et de ne pas attendre que les bonnes choses arrivent. Prendre la direction d'une équipe, c'est assumer des responsabilités.

Notes :

NB: Si votre programme comprend l'organisation d'une action sociale (consultez la méthodologie FPP), jouez un match de football relativement court (ou remplacez-le) et prenez environ 30 minutes pour organiser les détails de l'événement.



Session 6.4 - Intégrité

Objectifs proposés

Compétences d'ENGAGEMENT et du bien-être

- Faire l'expérience de la transparence, de l'intégrité et de la crédibilité;
- Se sentir digne et respecté tout au long des interactions avec ses pairs - endosser le rôle d'évaluateur;
- Appliquer les concepts d'évaluation et de feedback;
- Assumer la responsabilité de l'évaluation des performances d'un pair.

Compétences physiques / techniques

- Effectuer des exercices d'évaluation physique entre pairs.

Contenu proposé

1. Echauffement - réflexion sur l'éthique et les risques lors d'une évaluation;
2. Evaluation.

6.4. Intégrité / 85-100 min

Date:

Coach:

Nombre de joueurs:

Age:

Nationalités:

Informations médicales:

Aperçu de la session

Grâce à l'évaluation par les pairs, les participants feront l'expérience du leadership au sein d'une activité. En outre, des caractéristiques telles que la crédibilité, l'intégrité et la transparence peuvent être développées en tenant compte des performances des autres. Pendant le temps de repos, le coach et les participants peuvent entamer leur réflexion en s'interrogeant sur la crédibilité et l'intégrité, leur relation à la redevabilité et comment cela s'applique pour prendre la responsabilité du processus d'évaluation qu'ils mènent. Une composante importante de l'évaluation est le processus de feedback; un feedback positif et clair doit être effectué par les participants pour que leurs pairs développent leurs compétences et se rendent compte de leurs échecs.

Que signifie être responsable et redevable? Comment faire preuve de crédibilité et d'intégrité dans mon travail? Comment cela s'applique-t-il sur le terrain et dans la vie?

Echauffement

Introduction

Si vous avez suivi un programme où tous les participants ont été très engagés, c'est une bonne occasion de célébrer leurs réalisations. En effectuant l'évaluation, ils observeront la progression positive de leur condition physique, mais aussi de la manière dont ils gèrent les situations et les défis. Tout au long de cette session, le coach doit mettre en évidence les changements positifs que les participants ont réalisés en tant qu'individus et en tant qu'équipe.

Equipement

- Chronomètre/Téléphone mobile
- Stylos
- Blocs notes
- Grilles d'évaluations (Selon disponibilités)
- Ballons de football
- Maillots
-
-
-



Echauffement physique

Jogging léger et étirement des articulations principales; échauffement actif de la tête aux pieds pour faire travailler les muscles et les articulations avant l'évaluation. Demandez à un volontaire de diriger les étirements.

Exercice 1 : Circuit d'évaluation (40-45 min)

Notes:

Objectifs :

- Assumer la responsabilité de l'évaluation des performances d'un collègue;
- Fournir un feedback constructif.

But :

Soutenir un collègue en notant objectivement ses performances.

Équipement :

- Porte-bloc
- Un outil pour chronométrer les performances (chronomètre, téléphone portable, etc.)
- Plots

Instructions

Pour cet exercice, les coachs doivent apporter des Porte-blocs afin que les joueurs se soutiennent les uns les autres tout au long de l'évaluation. Les joueurs doivent faire cela par deux. Préparez le terrain avec le soutien des participants afin d'effectuer différents entraînements, créez plusieurs stations pour le même entraînement.

Processus : en binôme, les participants sont invités à effectuer une série d'entraînements d'évaluation qui mesurent différents éléments de la condition physique. Chaque binôme prendra un espace désigné sur le terrain et effectuera les entraînements à tour de rôle. Tout au long du processus, le coach observe en passant à travers les participants et en posant des questions et donne des instructions sur la performance, les défis et comment prendre des notes.

- 1. Vitesse et vitesse explosive :** course de 15 mètres; mettre des plots marquant le départ et l'arrivée et mesurer le temps;
- 2. Endurance :** test de course de 12 minutes; préciser un circuit de course et mesurer le temps;
- 3. Agilité :** Sauter latéralement entre le point A et le point B pendant 30 secondes; installer deux points à 4 mètres l'un de l'autre et compter le nombre de tours effectués par le joueur;
- 4. Force :** Détente verticale, pompes, abdominaux, tractions, etc.; en fonction de l'équipement;
- 5. Flexibilité :** test de l'écart en V ou se pencher en avant avec genoux serrés; mesure de la distance entre les orteils et le bout des doigts;
- 6. Équilibre :** Se tenir en équilibre sur la pointe d'un pied; mesurer le temps d'endurance.



Réflexion et conclusion : « Merci de vous être entraînés pour l'évaluation; j'espère que vous avez tous été objectifs ». - « Lorsque nous aidons quelqu'un à effectuer une évaluation, nous devons préserver notre intégrité afin de le soutenir dans son développement personnel. Assumer vos responsabilités vous aidera, vous et les autres, à maintenir votre intégrité et votre crédibilité, et à favoriser la confiance mutuelle avec vos communautés. Qui sait ce que cela signifie d'avoir de la crédibilité et de l'intégrité? Comment ces principes ont-ils été appliqués lors de cette évaluation? » « L'intégrité est la qualité du maintien de valeurs morales élevées, tandis que la crédibilité renvoie à la confiance qu'on nous porte. Vos collègues vous ont fait confiance dans l'enregistrement de leurs performances, et honorent cette confiance en préservant votre intégrité et votre crédibilité. Quelqu'un souhaiterait-il partager avec nous une expérience de sa vie qui fasse du lien? »



Exercice 2: Match de football (20 min)

Objectifs :

Appliquer toutes les compétences techniques et pratiques acquises tout au long du programme.

But :

Jouer un match de football amical.

Equipement :

- Maillots
- Ballons de football

Instructions

Permettez aux joueurs de se porter volontaires pour être capitaine, choisissez les équipes et fixez les règles.



Le jeu : Observez les performances des joueurs afin de leur donner un feedback constructif sur l'amélioration de leurs performances tout au long du programme ; en termes de technique et de comportement.

Retour au calme

Réflexion et clôture

« Nous avons suivi ensemble tout un programme de formation, j'espère que vous l'avez apprécié autant que moi » ; « Qui voudrait dire quelque chose à cette occasion ? » ; Après avoir pris quelques notes, le coach peut conclure : « J'ai vu le changement positif qui a eu lieu tout au long de cette période. Votre voyage ne s'arrête pas ici, en fait, il ne fait que commencer et j'espère que nous pourrions continuer à travailler ensemble à l'avenir pour diffuser ces connaissances dans nos communautés et soutenir d'autres personnes qui n'ont pas eu la chance d'acquérir toutes ces compétences ».

Notes :

NB : Si votre programme prévoit l'organisation d'une action sociale avec le groupe (vérifiez la méthodologie FPP), prenez le temps, au lieu du deuxième exercice, d'organiser les rôles et les responsabilités, et de préparer l'événement. À ce moment-là, vous aidez les participants à organiser l'action sociale finale au cours de laquelle ils sensibiliseront les gens à un enjeu auquel leur communauté est confrontée.



Annexe - Fiche d'évaluation simplifiée

Station 1. Vitesse et vitesse explosive

Course de 15 mètres: Temps: _____ secondes

Station 2. Flexibilité

Test de l'écart en V, se pencher en avant avec genoux serrés - mesurer la distance entre le bout des doigts et le bout des orteils.

Distance du bout des doigts au bout des orteils: _____ cm

Station 3. Agilité

aire des allers-retours entre le point A et le point B pendant 30 secondes - compter le nombre de répétitions / tours effectués.

Nombre de tours: _____

Station 4. Force

Détente verticale, pompes, abdominaux, tractions, etc... (Selon l'équipement).

Nombre de pompes: _____

Nombre d'abdominaux: _____

OU - Hauteur de la portée: _____ cm

Station 5. Endurance

test de course de 7 min: Nombre de tours: _____

Station 6. Équilibre

Équilibre sur la pointe d'un pied: Temps d'équilibre: _____ secondes

Nom du joueur:

Nom de l'évaluateur:

Date:

Notes:

Impressum

Auteurs : Johnny Gerges, Thomas Farines

Contributeurs : Maria Bray

Remerciements particuliers : Délégation Tdh en Grèce,
pour avoir accueilli et financé la conception de la
méthodologie

Mise en page : Lucie Berra, Angélique Bühlmann





Photos : Johnny Gerges

Version : Brochure en anglais, français

© 2020, Terre des hommes – aide à l'enfance



Siège | Hauptsitz | Sede | Headquarters
Av. Montchoisi 15, CH-1006 Lausanne
T +41 58 611 06 66, CCP: 10-11504-8
www.tdh.ch, E-mail: info@tdh.ch

 www.tdh.ch/donner
 www.facebook.com/tdh.ch
 www.twitter.com/tdh_ch
 www.instagram.com/tdh_ch



Terre des hommes

Aide à l'enfance.