

Laura et Simon

découvrent le football



Texte
Peter Knäbel
Raphael Kern
Illustrations
Rolf Imbach

La photo de mon équipe



Ce livre appartient à :

Mon équipe favorite :

Mon joueur de football préféré :

Mon entraîneur/e préféré/e :

**Éditeur**

Association Suisse de Football (ASF)
Case postale | 3000 Berne 15 | Suisse
info@football.ch | www.football.ch

Concept / illustrations

Rolf Imbach, www.imbach-graphics.ch

Concept / texte

Peter Knäbel
Raphael Kern, Responsable Team Football des Enfants ASF

Traduction

Nadine et Frédéric Hemmeler
Jean-Jacques Papilloud

Laura et Simon

découvrent le football





Laura et son ami Simon adorent jouer au football. Laura plonge sur les ballons que Simon tire au but. Même le père de Laura participe aujourd’hui au jeu. La mère sort de la maison, Laura demande : « Maman, tu viens jouer avec nous ? »

Après la frénésie du jeu, le père de Laura lui dit : « As-tu envie de participer à un entraînement découverte auprès d’une vraie équipe de football ? » Les yeux de Laura s’illuminent et Simon ajoute, plein d’enthousiasme : « Hier à l’école, Thomas m’a demandé exactement la même chose. Allez Laura, allons-y ensemble pour essayer ! »

« Laura, tu as apporté un prospectus la semaine dernière », fait remarquer sa mère, « il mentionne quand et où ces initiations ont lieu ».

Laura court dans sa chambre et y retrouve le dépliant. Sa mère lit à voix haute : « Le mardi soir, à cinq heures et demie, rendez-vous sur le grand terrain de football ».



Le jeu libre : un environnement d'apprentissage idéal

Les enfants doivent, le plus souvent possible, jouer de façon indépendante et librement au football. Ils découvriront ainsi leurs aptitudes personnelles et apprendront par eux-mêmes la prise de décisions. Ces expériences au travers du jeu libre et spontané, tout en mélangeant les âges, sont précieuses pour le développement personnel et sportif.

Celle ou celui qui voudra jouer régulièrement au football trouvera tout le support nécessaire au sein d’une structure de club. De nombreux clubs offrent des entraînements découverte – ceci afin de permettre aux enfants de découvrir s’ils souhaitent vraiment rejoindre les rangs d’une équipe.

Une formation bien organisée encouragera les enfants dans leurs loisirs et les poussera à appliquer les éléments appris lors des entraînements.



Après l'entraînement découverte, tout semble clair : Laura et Simon veulent à partir de maintenant s'entraîner toutes les semaines avec les autres enfants au sein du club. Lors de la première soirée d'entraînement ils sont chaleureusement accueillis par Meret et Reto : « Nous sommes vos entraîneurs et nous nous réjouissons beaucoup de passer de bons moments avec vous ! Nous allons maintenant vous diviser en trois groupes et commencer tout de suite l'entraînement ».

Laura espère tellement jouer dans le groupe de Meret – elle en aura finalement la chance ! Simon, quant à lui, se retrouve dans le groupe de Reto. Reto est le plus jeune entraîneur et est également actif en tant que joueur au sein du club. Le père de Laura apporte aussi son aide lors des exercices. Laura en est tellement fière, ce qui ne fait que rajouter au plaisir de l'entraînement.



Le football des enfants est subdivisé en trois catégories distinctes :

Catégorie G (de 5 à 6 ans) : nous jouons 3 contre 3, 4 contre 4 ou parfois 3 contre 4 sous la forme de tournois-rotation.

Catégorie F (de 7 à 8 ans) : nous jouons 5 contre 5 de façon aléatoire.

Catégorie E (de 9 à 10 ans) : nous jouons 7 contre 7 dans un match de championnat ou sous la forme de tournois-rotation.

Dans chaque catégorie, les enfants s'entraînent en « équipe » fixe (environ 12 enfants) ou en tant que groupe d'entraînement (jusqu'à 30 enfants).

Chaque entraînement se base sur les trois priorités de formation :

1. Apprendre à jouer au football – pièce maîtresse de la formation
2. Faire l'expérience de la diversité – création d'un vaste répertoire de mouvements
3. Jouer au football – le populaire et tant aimé « match »



En fin d'entraînement Laura et Simon peuvent jouer des matchs sur deux buts. Pour Laura et Simon c'est merveilleux. Laura a pu démontrer avant le match à quel point elle est agile sur le parcours d'obstacles que Meret a préparé. Et c'est maintenant au tour de Reto de faire une démonstration de feinte pour tromper l'adversaire et tirer au but. « Est-ce que tu arrives déjà bien à faire cette feinte ? », demande Laura à Simon au terme de l'exercice. « Ça va, j'aimerais encore l'exercer à la maison jusqu'à ce que je la maîtrise mieux », répond Simon. « Bonne idée », se dit Laura en se réjouissant d'avance du tournoi de samedi prochain.



« Rire, apprendre, réaliser une performance », voilà notre vision.

Ce sont ces trois piliers que les enfants doivent, lors de chaque entraînement, expérimenter et vivre – et ce exactement dans l'ordre précité. Car, sans le rire et les émotions positives, pas d'apprentissage ni d'évolution !

Rire pour le plaisir d'être physiquement actif et vivre l'expérience de groupe.

Apprendre pour connaître ses possibilités psychiques et physiques ainsi que réaliser des progrès en compagnie d'autres enfants.

Réaliser une performance pour l'effort en soi et l'évaluation personnelle de ses réalisations.

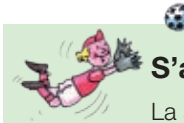




Un soir, après l'entraînement, enfants, parents et formateurs se réunissent en séance d'informations. Dans le vestiaire, Simon a rapidement mis ses affaires de douche, ses gants, ses chaussures, son short et son maillot dans son sac de sport. Fraîchement douché il s'assied maintenant dans le pavillon du club, à côté de ses parents, et écoute sagement.

Meret, l'entraîneuse, explique à toutes et à tous ce que cela signifie d'être membre d'un club de football. Laura et Simon sont maintenant définitivement admis en tant que membres du club. « Dès à présent, vous pouvez également participer aux tournois », explique Meret. Les enfants se regardent et se réjouissent de cette perspective.

Meret continue: « Vous devez préparer votre sac de sport vous-mêmes et toujours être à l'heure – cela va de soi quand on évolue au sein d'un club ». Laura demande : « Qu'est-ce qu'on doit mettre dans le sac ? »



S'associer et s'impliquer.

La séance annuelle d'informations des parents permet au club de se présenter. Les entraîneurs formulent ici les attentes et les règles qui régissent le club. Un certain nombre de points sont débattus : l'absence à l'entraînement et/ou aux tournois, les services de covoiturage, l'engagement en tant qu'aide et/ou accompagnant lors des tournois et des entraînements.

Le club formule également ses règles par écrit en ce qui concerne le comportement des parents. Ceci permet de définir et d'ancrer les engagements de chacun. L'ASF met à disposition des clubs un modèle de référence de ces règles d'or.

WILLKOMMEN
BIENVENUE
BENVENUTO



Le grand jour est arrivé : place au tournoi ! Simon s'est réveillé tôt et il est impatient à l'idée de pouvoir participer pour la première fois à un tournoi au sein d'une véritable équipe. La mère de Simon a servi le petit déjeuner, mais la nervosité empêche Simon de manger quoi que ce soit. Sa mère le sermonne : « Tu dois manger suffisamment pour prendre des forces. Le tournoi va être fatigant. » Simon a une préférence pour le pain frais au miel, il parvient à en manger un, puis un deuxième. Il emporte un fruit en guise de collation. Bientôt – il doit y aller. Son équipe se réunit au terrain une heure avant le tournoi pour se chauffer et se préparer. Il devrait gentiment partir car Laura et son père viennent le chercher. Ses parents arriveront plus tard pour assister au match. Juste avant qu'il ne disparaisse derrière la porte, sa mère lui demande : « As-tu bien rempli ta gourde ? »



Une alimentation saine et suffisamment de boissons assurent une bonne base.

Avant un match ou un tournoi, il convient de manger des repas faciles à digérer. Cela inclut, au petit déjeuner par exemple, du muesli, du pain avec du miel, de la confiture ou une autre tartinade. A midi, des pâtes ou du riz sont recommandés.

Il est également conseillé de manger un petit quelque chose avant l'entraînement, comme une barre de céréales par exemple. Immédiatement après le match ou l'entraînement, une collation saine sera une source d'énergie bienvenue, suivie plus tard par un menu équilibré faible en gras. Par exemple, du poisson avec des pommes de terre et des légumes ou de la viande avec du riz et une salade.

Finalement, une bouteille d'eau est un compagnon important tout au long de la journée.



Le tournoi bat son plein. Simon attaque vers l'avant, centre sur Thomas qui intercepte le ballon et tire au but. Les enfants jubilent.

L'entraîneure Meret félicite l'équipe au terme du premier jeu : « Vous avez bien joué collectivement; cela m'a beaucoup plu ! » Et elle ajoute : « Que pourrions-nous encore améliorer ? »

Laura ne sait pas, au fond elle se dit : gagné c'est gagné.

« Par exemple, la fleur ? » propose Thomas, se référant au démarquage.

« Venez, allons l'essayer exactement comme nous la pratiquons lors des entraînements ! »

Les enfants approuvent cette proposition ; et les voilà repartis sur le match suivant.



L'expérience au lieu du résultat.

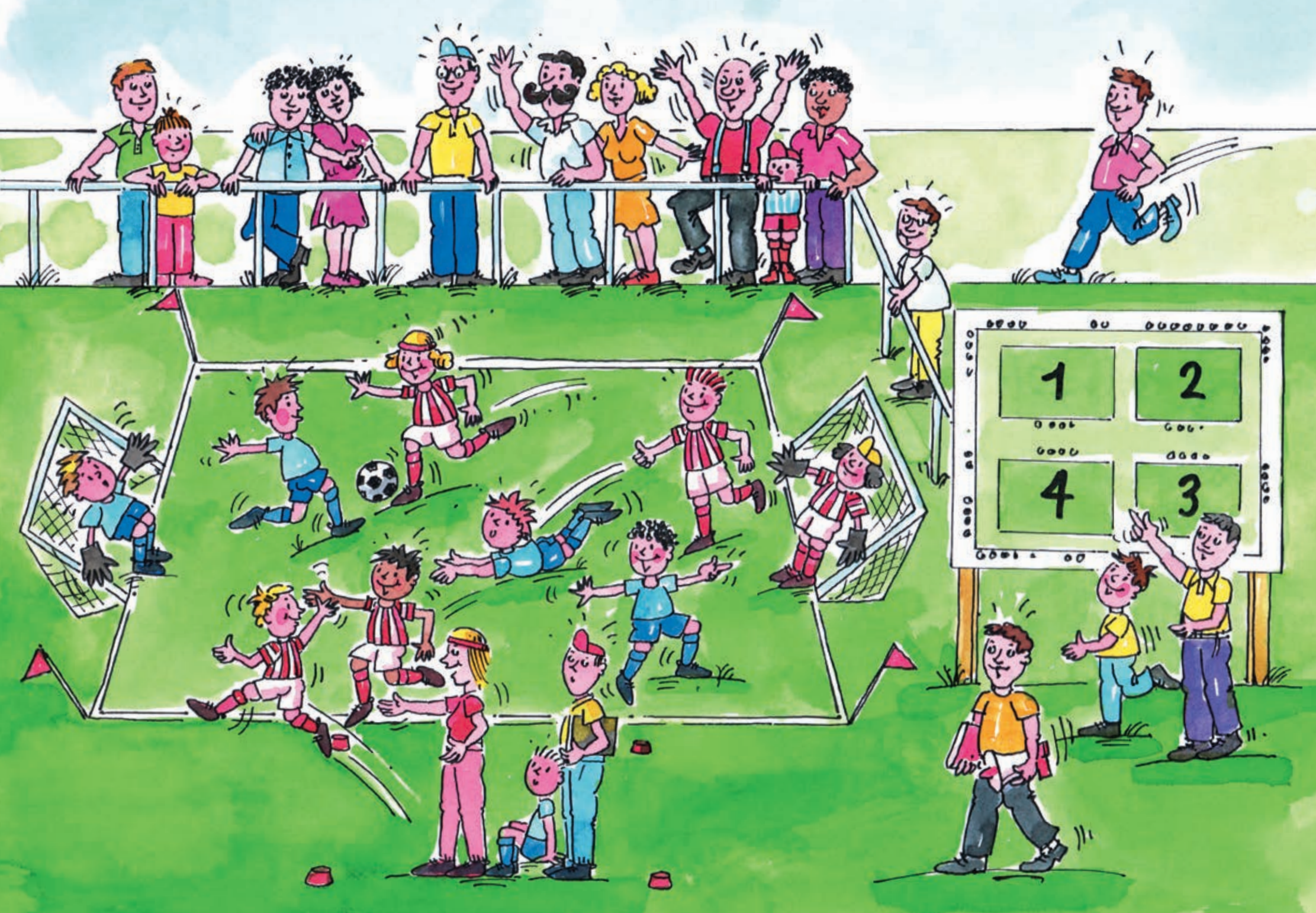
Le football des enfants n'est pas une version réduite du football des adultes.

Le jeu doit être adapté à l'enfant – et non l'inverse.

Lors de nos événements tous les enfants peuvent jouer dans l'insouciance. Pour ce faire, nos matchs et tournois sont réglés par les conditions cadres :

- Chaque enfant a une durée égale de jeu.
- Il n'y a pas de classement ni des matchs d'élimination.
- Les positions des joueurs ne sont pas fixes, mais changent d'un match à l'autre.
- Les entraîneurs regardent le match tranquillement.
- Les spectateurs supportent les équipes, mais à une certaine distance.
- Les poignées de main sont évidentes, vont de soi et concluent chaque match.





A l'issue du tournoi, tous les enfants et les entraîneurs se réunissent. Ils se remercient mutuellement pour les parties passionnantes, le fair-play qui a animé l'ensemble des matchs et discutent ensemble avec enthousiasme.

« Combien de buts as-tu marqué ? », demande Simon à Laura. « J'ai marqué cinq fois et en ai arrêté sept – et toi ? », Simon compte : « J'ai bloqué cinq tirs et marqué trois buts. Et puis j'ai encore fait quatre dernières passes ».

C'est finalement par une « Ola » que Simon, Laura et les autres enfants prennent congé des nombreux spectateurs.



Le fair-play et le respect – même sans arbitre.

Les enfants doivent, dès le début, apprendre, assimiler et mettre en œuvre les principes du fair-play et de respect, deux valeurs de base du football.

Les règles seront suivies et ainsi tous les enfants seront respectés. Personne n'infligera volontairement de douleur à un pair. Les enfants apprennent à réguler le jeu de façon indépendante. En cas de divergences les entraîneurs fournissent des conseils se basant là encore sur le principe du fair-play et d'une attitude respectueuse.

A l'issue du match, le vainqueur remerciera l'adversaire pour le jeu, le vaincu félicitera le gagnant et reconnaîtra sa défaite : on joue ensemble, mais les uns contre les autres !





Chère maman Cher Papa

Je dois te dire quelque chose d'important, c'est pourquoi je t'écris cette lettre.

Je joue au football parce que j'aime vraiment ce jeu et parce que j'aime bien être avec mes amis. J'aime surtout quand nous jouons un match ou un tournoi ensemble et que je marque un but. Je me sens aussi super quand tu m'encourages. Mais il y a une chose que je n'aime pas : quand l'entraîneur ou toi criez ou m'appellez pendant le match pour me dire ce que je fais faux. Je ne marque pas le plus de buts pour mon équipe et Thomas est pour cela bien supérieur à moi. Mais c'est comme ça et je m'entraîne assidûment. Et même si Thomas marque la plupart des buts, j'adore jouer dans cette équipe. Quand tu me dis à la fin des matchs que je devrais « faire preuve de plus de sang-froid devant les buts », je ne comprends en fait pas ce que tu veux dire. J'aime surtout jouer quand Michelle et Sandro sont aussi là. Sandro était très triste la dernière fois : il a dû regarder presque tout le match depuis le banc. C'est seulement quand notre avance était suffisamment grande qu'il a pu entrer sur le terrain. Après il m'a dit qu'il voulait peut-être une fois essayer un autre sport. Tu ne dois pas agiter tes bras lorsque l'entraîneur fait entrer Sandro.

Il fait partie de notre équipe. S'il ne peut pas jouer plus souvent, il ne fera jamais de progrès. Et quand il est triste on n'arrive pas vraiment à se réjouir.

S'il-te-plaît, ne me demande pas chaque fois combien de buts j'ai marqué. J'aimerais mieux te raconter ce qui m'a donné le plus de joie ou comment je me sentais après le match. J'espère ne pas te décevoir maintenant. Je t'aime beaucoup et j'éprouve de la joie quand tu viens me voir jouer. Cependant j'aimerais que tu saches ce qui me dérange. Mais maintenant je dois partir : l'entraînement commence dans une demi-heure et nous nous préparons aujourd'hui pour notre insigne.



Je t'aime

LAURA SIMON

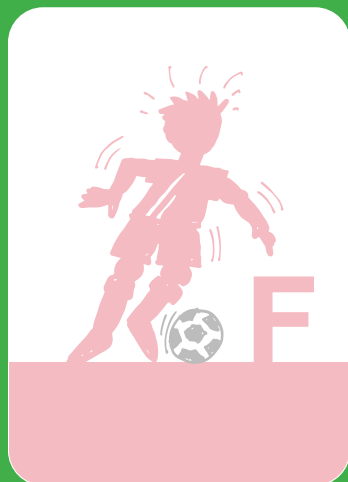




Mes insignes



footeux



dribbleur



artiste du ballon



Du footeux à l'artiste du ballon

Les insignes du football des enfants ASF posent une importante pierre angulaire dans la philosophie de formation du concept ASF du football des enfants. Ils sont une validation des étapes d'apprentissage des jeunes footballeuses et footballeurs.

Les enfants peuvent, dans leur club, obtenir l'insigne en fin de saison, cela signifie avant la pause d'été. Les entraîneurs, qui peuvent commander les insignes à l'ASF, décident de les réaliser.

Ainsi se nomment les trois insignes :

- « footeux » pour la catégorie G
- « dribbleur » pour la catégorie F
- « artiste du ballon » pour la catégorie E

Après le passage des tâches avec succès, les enfants reçoivent leur insigne (un autocollant, celui-ci peut être collé sur cette page à la place prévue, et une carte de membre personnelle Football des enfants ASF).

Les enfants de la classe d'âge la plus jeune obtiennent l'insigne de leur catégorie respective (G, F ou E) dans leur forme basique (insignes sans étoile). En deuxième année sous la forme pour joueurs avancés (insignes avec étoile).

Ce livre raconte l'histoire de deux enfants qui intègrent un club de football. Avec Laura et Simon l'Association Suisse de football (ASF) veut présenter le monde du football aux enfants et expliquer aux parents, par la même occasion, le football adapté aux enfants. Les connaissances de base, détaillées dans les petits textes informatifs pour les adultes, sont issues du concept du football des enfants l'ASF. C'est également un des thèmes de la formation au diplôme d'entraîneur pour enfants (diplôme D ASF).

La photo de l'équipe occupe une place de choix en première page de ce livre, la dernière page étant réservée aux insignes (autocollants) marquant la progression de l'enfant.

L'ASF souhaite à tous les enfants, ainsi qu'à leurs parents, un bon départ dans la vie de club ainsi que beaucoup de plaisir au « plus beau jeu du monde » !

