

# CONSTRUIRE UNE SEANCE

## CONSTRUIRE UNE SEANCE

### **PROCEDURE**

- 1- Informations générales (Cours Magistral) -30 minutes-
- 2- Construction pratique sur un thème (Travail par groupe) -30 minutes-
  - ❖ Cadets régions: Perfectionnement du démarquage du joueur extérieur
  - ❖ Cadettes départementales: Apprentissage du jeu à 2
  - ❖ Seniors départementales: Apprentissage d'un pressing tout terrain
  - ❖ Senior régionaux (masculins): Perfectionnement de la défense à l'opposé du ballon
- 3- Présentation par un référent le lendemain matin (4 x 15 minutes)
- 4- Retour du formateur

### **CONTENU**

#### **1- Définition**

La séance est une unité de temps (et d'espace) qui s'inscrit dans une planification beaucoup plus grande (meso, macro, micro, séances, exercices, séries, répétitions...), dans un projet global d'entraînement (Entre formation et compétition).

La séance est d'abord une réflexion qui s'appuie autour d'un objectif et des moyens afin de le réaliser.

Ces objectifs peuvent être divers et variés:

- ❖ Le cycle de formation choisi.
- ❖ Une finalité de mise en place d'un système de jeu.
- ❖ Une réponse à des lacunes observées au cours d'une rencontre.
- ❖ Le renforcement d'un point fort.

Cette réflexion a pour corollaire le respect à la fois des principes de l'entraînement: Charge (personnalisée, progressive, judicieuse (exercice de vitesse avant exercice de force), le cycle (charge d'entraînement continue, alternance effort/récupération, Spécialisation et spécificité, proportionnalité ( général et le spécifique )

Mais également une tentative de contrôler un maximum d'éléments afin de se mettre dans les conditions d'une plus grande anticipation et d'une meilleure adaptation.

## **2- La construction d'une séance**

CONSTRUIRE une séance c'est un jeu autour du "con":

Expliquer le suffixe.

- 1- CONCEVOIR (formaliser. C'est la partie intellectuelle)
- 2- CONSIGNER (mettre en place, diriger. C'est la partie pratique)
- 3- CONTROLER (observer, aménager, évoluer, corriger. C'est encore la partie) pratique)
- 4- CONVAINCRE (démontrer, affirmer . C'est toujours la partie pratique)
- 5- CONSTATER (évaluer, établir un bilan. C'est à nouveau du côté du théorique)
- 6- CONTRECARRER (projeter, réguler, transformer, changer. C'est toujours et enfin dans la partie cérébrale)

## **3- Les étapes de la construction**

Ainsi, construire une séance c'est à la fois une question de fond et de forme.

Concernant la forme, il s'agit de :

- ❖ Formaliser, c'est-à-dire écrire et dessiner
- ❖ Respecter la nomenclature et les sigles conventionnels
- ❖ Construire une certaine chronologie des tâches, à savoir travailler autour de ces 13 temps:

- 1- Définir les objectifs
- 2- Définir la cohérence de ses situations
- 3- Effectuer le découpage du temps (regroupement, exercices, séries, répétitions , récupérations, conclusion...)
- 4- Concevoir (vous êtes des concepteurs) ses exercices (contrôle de l'espace - formes de travail- et du matériel)
- 5- Définir les contenus
- 6- Organiser le déroulement (mise en place, rotations)
- 7- Positionner mon activité (placement et déplacement)
- 8- Structurer les consignes de réalisation (technique, physique, de performance...)
- 9- Envisager les éléments à observer (repères concrets)
- 10- Définir les aménagements possibles (anticiper la réalisation)
- 11- Concevoir les évolutions (dans le sens des apprentissage)
- 12- Anticiper tous les impondérables (dans la mesure du possible)
- 13- Etablir un bilan final de séance (ne pas avoir peur de se remettre en question)

Le fond, il se traduit davantage par l'idée que chacun se fait de la séance d'entraînement. C'est en quelque sorte une approche subjective, singulière idéologique et pour certains philosophiques de l'entraînement Analytique ou global, Jeu réduit ou jeu global, jeu avec ballon ou jeu sans ballon.

Naturellement, il s'agit ici d'une approche réductionniste car dichotomique. L'entraînement c'est un peu de tout cela. Toutefois, c'est à partir de cette réflexion sur ce que je veux faire de mon entraînement que l'on se construit une personnalité d'entraîneur.

Tous ces choix sont évidemment le fruit d'un contexte (population, niveau, âge...) qui va déterminer le type de construction de séance (apprentissage, entraînement, découverte). Mais à contexte identique vous n'aurez pas toujours la même vision des choses.

Il existe cependant des dénominateurs communs qui s'articulent autour des principes de l'entraînement, du respect du joueur et de la joueuse (cf L'ESSENTIEL de G.BOSC):

- ❖ Respecter l'âge (du ludique à l'entraînement qui tente de perfectionner les savoir-faire jusqu'à la virtuosité, auto-entraînement).
- ❖ Respecter la nature même du joueur (plutôt renforcer les qualités)
- ❖ Mettre en avant l'imagerie mentale comme processus d'apprentissage efficient.
- ❖ Alternier ,le simple et le compliqué, les grands espaces et les espaces réduits, les situations sans adversaire et avec adversaires, séquences simulées et séquences réelles, auto-entraînement et entraînement conduit.
- ❖ Partir de la contrainte et aller à l'indépendance. Donner les réponses quand viennent les questions.

La construction d'une séance n'est plus ni moins que la construction d'un scénario dont vous êtes le metteur en scène. L'idée est de prévoir et de contrôler un maximum d'éléments afin de diminuer la part de l'impondérable.

**CONSTRUIRE UNE SEANCE, C'EST PLUS CONTROLER POUR MIEUX ANTICIPER**

**LES TROIS AXES DE LA CONSTRUCTION D'UNE SEANCE**  
**Vers une modélisation du rapport entre l'entraîneur et la séance**

**LA SEANCE**

- ❖ De la ressource ( humaine -assistanat-, matériel pédagogique)
- ❖ De l'espace (formes de travail, placement, déplacement et rotations)
- ❖ Du temps (ponctualité, découpage de la séance)

**LES ENTRAINES**

- ❖ Ds savoirs (procéduraux)
- ❖ Des comportements (affectif, cognitif, social)



**E**

**L'ENTRAINEUR**

- ❖ Des savoirs (discursifs et procéduraux):  
Principes d'entraînement,  
Pédagogie, Techniques  
Scientifiques
- ❖ Des objectifs et une cohérence
- ❖ Des comportements (affectif, cognitif, social, les siens)