Table des matières

[1. Introduction 3](#_Toc344752)

[1.1. Présentation du CSR Fury 3](#_Toc344753)

[1.2. Valeurs du CSR Fury 3](#_Toc344754)

[1.2.1. Plaisir 3](#_Toc344755)

[1.2.2. Respect 4](#_Toc344756)

[1.2.3. Persévérance et dépassement de soi 4](#_Toc344757)

[1.2.4. Sens des responsabilités 4](#_Toc344758)

[2. Philosophie technique du CSR Fury 5](#_Toc344759)

[2.1. Entraîneurs au CSR Fury 7](#_Toc344760)

[2.2 Position sur le terrain 7](#_Toc344761)

[2.3 Temps de jeu 8](#_Toc344762)

[2.4 Développement du joueur 8](#_Toc344763)

[2.4.1 Technique 8](#_Toc344764)

[2.4.2 Tactique 9](#_Toc344765)

[2.4.3 Psychologique 10](#_Toc344766)

[2.4.4 Stades de développement 10](#_Toc344767)

[2.4.4.1 U4 à U6 12](#_Toc344768)

[2.4.4.2 U7 à U10 12](#_Toc344769)

[2.4.4.3 U11 à U13 12](#_Toc344770)

[2.4.5.4 U14 à U16 13](#_Toc344772)

[2.4.5.5 U16 à sénior 13](#_Toc344773)

[3 Structure d’un entraînement 14](#_Toc344774)

[3.1 Styles d’enseignements 14](#_Toc344775)

[3.1.1 Commandement 14](#_Toc344776)

[3.1.2 Questions et réponses 15](#_Toc344777)

[3.1.3 Découvertes guidées 15](#_Toc344778)

[3.2 Échauffement 15](#_Toc344779)

[3.3 Global 16](#_Toc344780)

[3.4 Analytique 16](#_Toc344781)

[3.5 Match 16](#_Toc344782)

[4 Déroulement d’un match 17](#_Toc344783)

[4.1 Avant le match 17](#_Toc344784)

[4.1.1 Préparer 17](#_Toc344785)

[4.1.2 Causerie 17](#_Toc344786)

[4.1.3 Échauffement 18](#_Toc344787)

[4.2 Durant le match 18](#_Toc344788)

[4.3 Après le match 18](#_Toc344789)

[5 Réseaux de compétition 19](#_Toc344790)

[5.1 Ligue Régionale A 19](#_Toc344791)

[5.2 Matchs internes-CSR Fury 19](#_Toc344792)

[5.3 Festivals et tournois 20](#_Toc344793)

[5.4 Autres ligues 20](#_Toc344794)

[6 Sélection des joueurs 20](#_Toc344795)

[6.1 Pyramide des joueurs 20](#_Toc344796)

[6.2 Sélection des joueurs 21](#_Toc344797)

[6.2.1 Critères d’évaluations des jeunes 21](#_Toc344798)

[6.2.2 Formation des groupes 22](#_Toc344799)

[6.2.3 Pôle masculin 22](#_Toc344800)

[6.2.4 Pôle féminin 22](#_Toc344801)

[6.3 Politique de surclassement 22](#_Toc344802)

[7 Compléments pour le développement du joueur 23](#_Toc344803)

[7.1 Sport-études régional (ARSEQ) 23](#_Toc344804)

[7.2 Concentration soccer primaire 23](#_Toc344805)

[7.2.1 Régulier 23](#_Toc344806)

[7.2.2 Accommodement 24](#_Toc344807)

[7.3 Concentration soccer au secondaire 24](#_Toc344808)

[7.3.1 Volet élite 24](#_Toc344809)

[7.3.2 Volet développement 24](#_Toc344810)

[7.4 Futsal scolaire 24](#_Toc344811)

[7.5 Centre de développement technique CSR Fury 25](#_Toc344812)

[8. Cheminement typique d’un joueur au Québec 25](#_Toc344813)

# Introduction

## Présentation du CSR Fury

Le Club de soccer Fury de Rimouski (CSR Fury) fait partie de l’Association Régionale de Soccer de l’Est-du-Québec (ARSEQ). Il encadre la pratique du soccer auprès de plus de 1000 joueurs et joueuses. Ceux-ci sont principalement âgés de 5 à 18 ans. Peu importe leur niveau, le CSR Fury a comme mission de leur offrir des services de qualité afin de répondre à leurs aspirations, en favorisant leur développement et promouvant chez eux de saines habitudes de vie.

L’objectif du présent document est de présenter la philosophie technique du CSR Fury en fonction de ses valeurs et de fournir un cadre prévisible et uniforme pour les diverses personnes interpelées (joueurs et joueuses, entraîneurs, direction technique et parents).

\* Il est à noter que dans le présent document, le genre masculin est utilisé au sens neutre et désigne les femmes autant que les hommes.

## Valeurs du CSR Fury

Bien que le CSR Fury cherche à développer des joueurs de soccer de qualité, ses décisions ne doivent pas être influencées uniquement par des aspects sportifs. La direction technique du CSR Fury croit fermement qu’un joueur de soccer se définit par son comportement autant sur le terrain qu’à l’extérieur. En ce sens, l’objectif est de développer un individu ainsi qu’un joueur de soccer. Nous nous voyons à la base comme une école de vie pour l’enfant. En ce sens, le club vise à travailler avec les jeunes et les intervenants dans un cadre de valeurs qui dépasse la réussite sur le terrain. Ces principales valeurs sont le plaisir, le respect, la persévérance, le dépassement de soi et le sens des responsabilités.

### Plaisir

Le plaisir doit en quelque sorte être l’essence du joueur, la ressource qui lui permettra d’avoir le désir de s’améliorer. Le CSR Fury doit favoriser un environnement structuré qui encouragera l’effort dans le plaisir autant en match qu’à l’entrainement. Plus le joueur se développera et obtiendra des succès et plus il aura du plaisir à pratiquer le soccer.

### Respect

Le soccer est un sport dans lequel les interactions avec les autres sont nombreuses. Le joueur doit composer avec les arbitres, les entraîneurs, les bénévoles, les parents, les joueurs adverses et ses coéquipiers. Il doit également évoluer dans différents contextes et environnements (tournois, matchs sur la route, hébergements collectifs, repas d’équipe, etc.).

Il est essentiel que chaque joueur démontre du respect envers chacun des intervenants qu’il va côtoyer durant son cheminement. Il doit garder en tête que sans ces intervenants, il serait impossible de pratiquer le soccer. Les joueurs, tout comme les autres personnes impliquées, doivent être conscients que leur comportement sur et à l’extérieur du terrain se reflète sur tout le club, la ville de Rimouski et la région de l’Est-du-Québec.

Accepter la défaite, faire preuve d’humilité dans la victoire, être reconnaissant de pouvoir jouer, reconnaitre le succès des autres, être ponctuel, écouter les consignes, investir les efforts nécessaires et avoir une bonne hygiène de vie (alimentation, repos, etc.) sont quelques exemples de comportements à adopter.

### Persévérance et dépassement de soi

Apprendre et se développer comme athlète implique obligatoirement des efforts et de l’adversité. Au cours de son cheminement au sein du CSR Fury, le joueur vivra des difficultés, des déceptions et des échecs. Il est normal de ne pas aimer ces situations. Cependant, il faut être conscient qu’elles peuvent représenter d’excellentes opportunités de progresser. Peu importe l’âge ou le niveau du joueur, l’objectif doit être d’évoluer comme joueur et comme individu. Pour y arriver, le joueur doit sortir de sa zone de confort et essayer de nouvelles choses. Évidemment, ceci peut entrainer des échecs. Tenter de jouer de son pied faible, essayer de nouvelles positions sur le jeu, vivre avec la possibilité de perdre un match au profit de l’apprentissage, tenter de nouvelles feintes sont quelques exemples où le joueur sera encouragé à faire preuve de persévérance et de dépassement de soi.

Si Lionel Messi est encore capable de s’améliorer, c’est que n’importe qui sur la planète a encore la chance de devenir meilleur.

### Sens des responsabilités

Durant son parcours au CSR Fury, le joueur progressera grâce aux intervenants présents. Cependant, la personne qui a le plus grand impact sur son développement est nulle autre que le joueur lui-même. En ce sens, il est crucial que chaque joueur soit conscient des responsabilités qui accompagnent le fait d’être un membre à part entière du CSR Fury.

Le sens des responsabilités c’est d’être en mesure de prendre les bonnes décisions pour soi-même et pour son équipe.   
  
Il est important pour un joueur désirant évoluer au plus haut niveau d’avoir une éthique de travail irréprochable. Cela se caractérise par certains comportements, tels que :  
  
- Être ponctuel  
  
- Se présenter au terrain avec son matériel et gérer ses effets personnels lors des déplacements  
  
- S’échauffer individuellement avant les entrainements.  
  
- Travailler individuellement à l’extérieur des entrainements et matchs  
  
- Éviter les raccourcis, continuellement avoir le désir de progresser en s’assurant de s’entrainer à la vitesse de match et en évitant d’user de facilité aussitôt que l’entraineur a le dos tourné.  
  
- Faire attention à son alimentation, son repos et ses activités. Les joueurs du club sont appelés à effectuer de nombreux déplacements et à dormir à l’extérieur de la maison. Ce contexte peut représenter un défi particulièrement important. L’engagement des parents est notamment important à ce niveau.  
  
Il appartient et seulement au joueur d’avoir une bonne éthique de travail. Il est primordial pour sa progression qu’il en soit conscient. De plus, une fois qu’un joueur a développé une bonne éthique de travail, cela va lui être bénéfique dans chacune des sphères de sa vie.

# Philosophie technique du CSR Fury

Le CSR Fury place le développement du joueur au cœur de ses décisions. L’ensemble des intervenants, dont les entraîneurs, doivent orienter leurs interventions pour favoriser un développement optimal du joueur. Le soccer étant un sport à développement tardif, le travail de développement d’un jouer doit se faire sur le long terme. En effet, les joueurs ont une courbe de progression différente et ce n’est qu’à l’aube de l’âge adulte qu’on peut évaluer plus précisément la valeur réelle de l’athlète, laquelle sera notamment dépendante de la somme des expériences et des apprentissages du joueur. Les éducateurs et les membres du CSR Fury doivent être pleinement conscients du fait que l’objectif n’est pas d’obtenir des résultats en termes de victoires immédiates, mais d’amener les joueurs à atteindre leur plein potentiel. Pour y arriver, l’ensemble des intervenants, incluant les entraineurs et les parents, doivent adopter et mettre en application cette philosophie.

L’objectif est donc de former des joueurs d’abord et des équipes ensuite. Ceci signifie que la recherche de la victoire ne doit pas se faire au dépend du développement technico-tactique du joueur. Cette approche impliquera parfois d’augmenter les risques sur le terrain ce qui entraînera des insuccès en termes de pointage. Par contre, ces décisions permettront aux joueurs de mieux se développer à long terme.

Figure 1 : Le kick, ça s’arrête maintenant. *Fédération de soccer du Québec*.

**STADE 2**

**RÉSULTATS**

**STADES DE DÉVELOPPEMENT**

**“ Kick…”**

**“ Essayer…”**

SUCCÈS

La figure 1 démontre le développement d’un joueur selon deux scénarios. Le premier, illustré par la courbe orangée, correspond au jeu sans prise de risque, où le joueur dégage sans intention le ballon loin vers l’avant dès qu’il le récupère en espérant qu’un coéquipier rapide puisse en profiter. Cette stratégie mise uniquement sur les capacités athlétiques d’un joueur pour obtenir des résultats. Cette façon de jouer fonctionne en bas âge et permet d’obtenir des résultats immédiats, mais ne favorise pas le développement du joueur. À l’inverse, le deuxième scénario demande aux jeunes de travailler sur ses qualités techniques, de prendre des risques, de prendre des décisions et de favoriser le jeu court et propre pour conserver le ballon. Dans les premières phases du développement du joueur, les succès en termes de victoires peuvent en être affectés. Par contre, au fur et à mesure que les joueurs apprennent de leurs erreurs, qu’ils deviennent plus matures techniquement et physiquement, les réussites augmentent et les résultats s’améliorent pour dépasser ceux du premier scénario.

Le CSR Fury travaillera selon le second scénario où l’objectif à terme prime.

Il est important de comprendre que le niveau d’un joueur est la somme de toutes les expériences vécues par celui-ci au cours de son développement. Bien évidemment, les succès immédiats sont attirants et attrayants, mais il est primordial d’avoir une vue d’ensemble et basée sur le long terme.

Il est donc essentiel que les intervenants, dont les entraineurs et les parents, fournissent un environnement qui favorisera le développement du joueur en priorité. Outre de dégager le ballon sans intention, voici quelques autres situations, dont certaines seront détaillées plus loin, qui pourraient affecter les succès immédiats, mais qui favoriseront le développement du joueur :

* changer les joueurs de position pour leur faire vivre de nouvelles expériences;
* jouer avec le gardien;
* laisser le gardien faire les pieds de but au lieu de demander à un autre joueur de les faire à sa place;
* enseigner aux gardiens de jouer court au lieu de constamment dégager,
* distribuer le temps de jeu;
* apprendre aux joueurs à circuler le ballon;
* demander aux joueurs en jeune âge de ne pas sortir le ballon en touche dès qu’ils subissent de la pression en zone défensive. Le joueur doit apprendre à rechercher des solutions et ses coéquipiers à en offrir. Trop de jeunes joueurs sortent le ballon par crainte de le perdre et ratent ainsi de bonnes occasions d’apprentissage.

## Entraîneurs au CSR Fury

Pour être en mesure qu’une philosophie, comme celle du CSR Fury soit respectée, le travail des entraîneurs au sein du Club est primordial. Les entraineurs doivent suivre les orientations présentées dans la présente politique sous la supervision du directeur technique ou sportif.

L’entraîneur du CSR Fury doit posséder les qualités suivantes :

* le désir constant de vouloir en apprendre davantage sur le sport et être ouvert aux changements;
* la capacité à mettre son orgueil de côté en priorisant le développement aux résultats.
* la passion du son travail et du sport;
* la capacité à bien communiquer avec les jeunes et à partager son savoir;
* la patience;
* la capacité à s’adapter pour répondre aux besoins de son groupe;
* la capacité et l’intérêt de considérer les différences entres les jeunes (motivation, approche de rétroaction.

Le CSR Fury encourage les entraîneurs désireux de poursuivre leur progression en offrant les ateliers PNCE, la Licence C et les formations communautaires (S2, S3, S7).

Chaque entraîneur du CSR Fury est rémunéré selon une grille combinant les années d’expériences en tant qu’entraîneur, les années d’expériences au CSR Fury et les formations suivies.

### Position sur le terrain

D’après la direction technique du CSR Fury, peu importe son niveau, le joueur devrait normalement jouer à différentes positions. Ceci ne veut pas dire que le joueur doit jouer à toutes les positions de manière égale. En effet, il faut garder en tête qu’il est très long pour développer un joueur dans une position spécifique. Néanmoins, pendant son cheminement, le joueur doit suffisamment bouger sur le terrain pour développer différents aspects de son jeu, lesquels sont influencés par le positionnement sur le terrain. Idéalement, au cours d’un même match le joueur doit évoluer à une seule position sur le jeu .Si ce n’est pas possible, le joueur doit évoluer à une position similaire. (P.ex. : défenseur latéral et milieu latéral). L’objectif est que le joueur développe un certain niveau de confort qui lui permettra de se concentrer sur les éléments enseignés à l’entrainement. Dans certains cas, il peut être préférable de ne pas trop bouger le joueur sur le terrain lors d’un match. L’important est de tenir compte de la capacité d’adaptation du jeune et de ne pas oublier que l’objectif du match est de développer les joueurs et non gagner à tout prix.

Vers 12-13 ans, le joueur commencera graduellement à se spécialiser un peu plus à une position ou à un groupe de position selon son profil. Il faut garder en tête qu’il arrive fréquemment qu’un joueur, même professionnel, change de position pour diverses raisons. Par exemple, Gareth Bâle qui est aujourd’hui reconnu comme un des plus grands attaquants au monde a longtemps évolué au poste de défenseur latéral gauche.

### Temps de jeu

Lors d’un match, différentes situations peuvent venir influencer le temps de jeu des joueurs, comme les blessures, le nombre de joueurs de l’équipe, la fatigue, les règles donnant droit aux changements et le comportement des joueurs sur et hors du terrain. Cependant, normalement, le temps de jeu d’un joueur devrait être suffisant pour lui permettre de progresser et d’avoir du plaisir à prendre part à un match. Ce n’est pas sur le banc qu’un joueur évoluera. Ainsi, tous les joueurs devraient jouer significativement peu importe l’enjeu d’un match (amical, finale de tournoi, etc.).

Dans un contexte récréatif, le temps de jeu devrait être égal pour tous. Une fois dans un contexte compétitif, le temps de jeu peut varier un peu plus, mais doit demeurer significatif pour chacun des joueurs. Par exemple, lors d’un match de 30 minutes, tous les joueurs devraient jouer au moins 15 minutes. Lors d’un match de 70 minutes, tous les joueurs devraient jouer au moins 25 minutes.

## Développement du joueur

Le soccer est une activité complexe qui fait appel à des compétences variées. Lors de son cheminement, le joueur Fury sera appelé à se développer selon trois axes : techniquement, tactiquement et psychologiquement. Le travail technique et tactique devra être mélangé à du travail physique en ciblant des qualités physiques spécifiques.

Chaque catégorie a des objectifs différents dans le développement du joueur. Il faut suivre une certaine progression.

### Technique

L’amélioration des habiletés techniques individuelles dans le soccer d’aujourd’hui passe obligatoirement par l’amélioration des capacités de coordination. La coordination chez le joueur est un élément important pour développer et maintenir son niveau technique. L’enfant est surtout programmé pour être en mesure d’assimiler les informations avant douze ans, c’est donc à ce moment qu’il est particulièrement nécessaire d’effectuer fréquemment des activités de coordination. Par contre, après douze ans, il ne faut surtout pas abandonner le travail de motricité car le jeune grandit et subit de constantes modifications à son corps ce qui entraîne un certain débalancement de ses membres. Le maintien est donc important.

La base de la technique consiste avant tout à avoir une bonne relation avec le ballon. Le ballon doit être au service du joueur et non l’inverse. Plus le joueur sera à l’aise techniquement, plus il pourra ajouter des éléments tactiques à son jeu et avoir du plaisir.

Voici de manière résumé les techniques de base qui seront apprises aux jeunes (en utilisant les deux pieds) :

* **Contrôle orienté** : geste technique où le joueur effectue une première touche du ballon. À ce moment, le joueur doit garder le ballon tout en, si nécessaire, orientant sa touche vers l’espace où il désire se diriger.
* **Amorti** : geste technique où le joueur absorbe l’énergie d’un ballon aérien pour le ramener au sol. Il apprendra à utiliser différentes parties de son corps pour réaliser ce geste technique (différentes surfaces du pied, cuisses, poitrine, etc.).
* **Conduite** : geste technique où le joueur progresse sur le terrain avec le ballon dans les pieds. Il doit garder le ballon à proximité de lui, le toucher souvent afin de garder possession du ballon, utiliser la bonne surface de ses pieds et apprendre à utiliser le bon pied selon son positionnement par rapport à l’adversaire. Tout en conduisant le ballon, le joueur doit apprendre à lever la tête pour prendre de l’information.
* **Passe** : geste technique où le joueur distribue le ballon à un coéquipier. Il doit d’abord apprendre à maitriser ce geste technique avec l’intérieur de son pied. Ensuite, il apprendre à utiliser d’autres surfaces de son pied.
* **Tir** : geste technique où le joueur essaie de marquer un but. Le tir peut s’effectuer avec notamment les lacets, l’intérieur du pied et l’extérieur du pied lorsque le ballon est au sol, bondissant ou dans les airs.
* **Dribble** : geste technique où le joueur tente d’éliminer un adversaire en se dirigeant vers l’espace disponible à l’aide d’une feinte en utilisant différentes surfaces de ses pieds. Le dribble est utilisé dans l’optique de faire une passe, prendre un tir ou progresser sur terrain à l’aide de la conduite de balle.

### Tactique

Une fois que les aspects techniques sont acquis, il possible d’intégrer des aspects tactiques. La tactique en soccer est la collaboration entre les membres d’une équipe afin de résoudre les problèmes posés par l’équipe adverse tant sur le plan offensif que défensif. Les moyens employés sont d’ordre individuel et collectif. Dans tous les cas, la tactique fait appel à deux notions, soit l’espace et le temps. Le volet tactique implique notamment l’apprentissage des éléments suivants :

* orientation du corps pour faciliter la prise d’information;
* utilisation, création et réduction de l’espace;
* progression sur le terrain;
* récupération;
* conservation du ballon;
* finition (but);
* prise d’informations constante (screening);
* anticipation et lecture du jeu.

### Psychologique

Les aspects physiques, techniques et tactiques sont certes très importants, mais il ne faut minimiser l’importance de l’aspect psychologique chez un joueur. Il est primordial qu’un joueur soit en mesure de contrôler ses émotions et son caractère durant son cheminement. Cela lui permettra d’avoir un état d’esprit adéquat pour apprendre et ainsi, l’aidera à développer son plein potentiel.

Un joueur doit notamment :

* avoir confiance en ses moyens et ne pas avoir peur de prendre des risques;
* avoir une attitude positive;
* être patient;
* gérer le stress d’un match;
* avoir le désir d’être compétitif;
* faire preuve de résilience après un insuccès;
* avoir la capacité à rester concentré malgré les distractions extérieures;
* demeurer dans le moment présent sans trop penser aux erreurs du passé ou faire de la projection.

### Stades de développement

Il existe différents stades de développement chez le joueur de soccer. Il est important de respecter ces stades pour favoriser un développement optimal du joueur[[1]](#footnote-2) :

* enfant actif (garçons et filles de 0-6 ans);
* s’amuser grâce au sport (garçons de 6-9 ans et filles 6-8 ans);
* apprendre à s’entrainer (garçons de 9-12 ans et filles de 8-11 ans);
* s’entrainer à s’entrainer (garçons de 12-16 ans et filles 11-15 ans);
* s’entrainer à la compétition (garçons 16 à +-23 ans et filles de 15 à +-21ans);
* s’entrainer à gagner (garçons 19 ans et +, filles 18 ans et +);
* vie active (stade qui peut être amorcé à tout âge).

Voici un tableau expliquant les qualités physiques à travailler en fonction du sexe et de l’âge[[2]](#footnote-3).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Qualités athlétiques** | **Stade de développement (âge)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Puissance aérobie | F | x | x | x | x | x |  |  | / | o | o | o | o |  |  |  |
| G | x | x | x | x | x | x |  |  | / | o | o | o |  |  |  |
| Capacité aérobie | F | x | x | x | x |  | / | o | o | o |  |  |  |  |  |  |
| G | x | x | x | x | x |  | / | o | o | o |  |  |  |  |  |
| Endurance-vitesse | F | x | x | x | x | x |  |  | / | / | o |  |  |  |  |  |
| G | x | x | x | x | x | x |  |  | / | / | o |  |  |  |  |
| Force-endurance | F | x | x | x |  |  | / | / | o | o | o | o |  |  |  |  |
| G | x | x | x |  |  | / | / | / | / | o | o | o |  |  |  |
| Force maximale | F | x | x | x | x | x | x | x |  |  | / | o | o |  |  |  |
| G | x | x | x | x | x | x | x | x | x |  | / | o | o | o |  |
| Force-vitesse | F | x | x | x | x | x | x | x | x |  |  | o | o | o | o |  |
| G | x | x | x | x | x | x | x | x |  |  |  | o | o | o |  |
| Flexibilité | F | o | o | o | o | o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G | o | o | o | o | o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vitesse | F | o | o | o |  |  | o | o | o | o |  |  |  |  |  |  |
| G |  | o | o | o |  |  |  | o | o | o | o |  |  |  |  |
| Vitesse en état de fatigue | F | o | o | o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G | o | o | o |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Agilité, équilibre et coordination | F | o | o | o | o | o | o | o |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G | o | o | o | o | o | o | o | o |  |  |  |  |  |  |  |
| Technique de base | F |  | o | o | o | o | o | o |  |  |  |  |  |  |  |  |
| G |  |  | o | o | o | o | o | o |  |  |  |  |  |  |  |
| Techniques plus avancées | F |  |  |  |  |  |  | / | / | o | o | o | o |  |  |  |
| G |  |  |  |  |  |  |  | / | o | o | o | o |  |  |  |
| Tactique et prise de décisions | F | x | x | x |  |  | / | / | o |  |  |  |  |  |  |  |
| G | x | x | x |  |  | / | / | o |  |  |  |  |  |  |  |
| **LÉGENDE** | x = à éviter o = âge d'entraînement optimal / = avec modération vide = possible, mais non prioritaire  noir = tel que requis par le sport | | | | | | | | | | | | | | | |
|
|
|
|

### U4 à U6

À cet âge, il faut prioriser le développement de la coordination et des habiletés sociales chez l’enfant. Les attentes techniques sont uniquement d’encourager l’enfant à aimer jouer au ballon.

Le développement de la flexibilité, de l’agilité et de l’équilibre devrait aussi se faire à cet âge.[[3]](#footnote-4)

### U7 à U10

Tout d’abord, les jeunes doivent évoluer dans un climat où l’amusement et la créativité doivent être priorisés. Il faut favoriser le développement technique individuel du joueur. C’est un joueur et un ballon durant les entraînements. Les jeunes doivent toucher au ballon de manière répétée pour qu’ils développent leurs sensations pour celui-ci. Le duel comme mode de compétition doit être favorisé.

Pour les qualités physiques, les entraîneurs doivent continuer à travailler sur la flexibilité, l’agilité, l’équilibre et la coordination. On ajoute le développement de la vitesse (efforts de moins de 8 secondes) ainsi que de la vitesse en état de fatigue (cadence de mouvement élevée, efforts de courte durée)[[4]](#footnote-5)

### U11 à U13

### La mise en place d’un environnement stimulant et amusant demeure importante à ces âges. C’est aussi un bon âge pour insister sur une bonne éthique de travail et une bonne discipline. Tout en poursuivant le travail technique, qui demeure essentiel, le travail tactique commence. L’entraînement tactique permettra de développer la prise de décision et d’éveiller les sens à l’environnement. On commence à travailler avec des formes jouées à effectif réduit (2c2, 3c2, 3c1, 3c3, etc.). Les séances d’entraînements sont concentrées sur un thème technique qui est associé à un thème tactique. Par exemple, on peut travailler la passe et intervenir sur l’utilisation de l’espace (largeur, profondeur, intervalle, etc.). On devrait enseigner aux joueurs des combinaisons simples, le marquage et les courses dans l’espace.

À cet âge, le travail de la flexibilité, de l’agilité, de la coordination devrait seulement être dans un contexte des gestes requis pour le sport. Le joueur doit se concentrer à développer les qualités physiques suivantes : capacité aérobie (efforts prolongés), vitesse (efforts de moins de 8 secondes)[[5]](#footnote-6).

### 2.4.5.4 U14 à U16

Le volume et l’intensité de l’entrainement devraient augmenter à cet âge, pour ainsi permettre l'amélioration de la force mentale, de la concentration et du désir d'apprendre. L’apprentissage des notions tactiques devient une facette importante. L’entraînement physique met l’emphase sur la flexibilité, un échauffement et un retour au calme discipliné, l’agilité, l’endurance aérobie et anaérobie, la force, l’équilibre, la stabilité et la force des muscles majeurs. Le moment idéal pour entraîner l’endurance débute avec l’arrivée de la poussée de croissance. Les joueurs sont amenés à mieux comprendre la nutrition (avant-match, après-match et tournoi), la prévention et le soin des blessures et l’importance du repos et de la récupération.

L’entraînement des techniques avancées pour les joueurs qui le peuvent ainsi que les habiletés sont introduites à l’intérieur d’un environnement plus complexe avec une emphase sur le jeu par poste. L’entraînement de la tactique met l’emphase sur le travail d’équipe incluant les tâches à développer selon le poste (défense, milieu de terrain et attaquant).

L’entraînement psychologique procure une routine de pré-compétition, une préparation mentale, une fixation d’objectifs et une rétroaction plus approfondie et consciente.

C’est à ce moment que les qualités physiques plus spécifiques au soccer doivent être développées. On parle de la puissance aérobie (efforts intenses de 2 à 10 minutes), de l’endurance-vitesse, de la force-endurance, de la force maximale, de la force-vitesse.[[6]](#footnote-7) Il est fortement recommandé de consulter un professionnel de l’entraînement pour bien cibler les qualités physiques travaillées.

### 2.4.5.5 U16 à sénior

Les athlètes travaillent à acquérir une maturité en situation de match en apprenant à utiliser ses habiletés techniques dans des situations de jeu variées et complexes.

Le joueur doit être exposé à un environnement de jeu et d'entraînement qui l'amènera à repousser ses limites de ses habiletés psychologiques, physiques, techniques et tactiques. Le joueur doit avoir une bonne compréhension des principes et des concepts de soccer. Le joueur doit démontrer une stabilité émotive quand il fait face à de la pression.

L’entraînement physique continue de développer la flexibilité, les échauffements et les retours au calme appropriés, l’agilité, l’endurance aérobie et l’anaérobie, l’équilibre, la stabilité et la force des muscles majeurs. Les joueurs continuent à progresser en améliorant leur alimentation par des repas appropriés (avant-match, après-match et tournoi), la prévention et le traitement des blessures et l’importance de la récupération et du repos.

L’entraînement tactique enseigne la prise de décision tactique, l’analyse critique du match, la productivité et l’efficacité de compétition.

# Structure d’un entraînement

Les séances d’entrainement sont très importantes puisque le joueur se développe autant durant celles-ci que lors des matchs.

La première étape pour un entraînement bien réussi est de s’assurer de le préparer et qu’il soit dans le cadre d’une planification annuelle. L’entraînement doit absolument être disponible sous forme papier. Considérant qu’il est difficile d’augmenter le volume d’entrainement pour diverses contraintes, il est important de ne pas perdre de temps lors de ceux-ci. Ainsi, le matériel nécessaire à l’entrainement doit être en place avant le début de la séance.

Durant une séance d’entraînement, bien qu’il soit nécessaire d’avoir une ligne directrice (un thème), il ne faut pas hésiter à intervenir sur un autre sujet lorsqu’il y a une erreur majeure. Cependant, il ne faut pas ajouter de nouvelles notions et simplement saisir les occasions de rappeler des éléments touchés lors de séances précédentes. Par exemple, si vous travaillez le 1 contre 1 offensif, il est possible d’intervenir sur le 1 contre 1 défensif pour augmenter la pertinence des interventions sur les joueurs en possession du ballon... Il est très important de faire attention de ne pas trop intervenir. Assurez-vous de laisser les joueurs jouer et doser le nombre et la fréquence des interventions. De plus, assurez-vous que vos interventions durent moins d’une minute et trente secondes. Les interventions peuvent se faire pour tout le groupe ou de manière individuelle

## Styles d’enseignements

Il y a différentes manières d’intervenir auprès des joueurs lors d’un entrainement. Il est important pour un entraineur de connaître les styles d’enseignements différents pour pouvoir s’adapter à la situation et aux joueurs. Chacun a ses avantages et ses inconvénients. C’est en étant en mesure d’alterner entre chaque style d’intervention qu’un entraineur peut optimiser le développement de ses jeunes.

Peu importe le style utilisé, il est très important de démontrer les interventions. Il faut solliciter l’imaginaire des jeunes, créer une image claire dans leur tête. Il est aussi primordial de laisser les joueurs vivre les expériences pour qu’ils puissent être en mesure de comprendre les interventions de l’entraineur ou de ses coéquipiers.

### Commandement

Le style d’enseignement par commandement est un style très autoritaire où l’entraîneur va spécifier directement ce qu’il veut observer. Cette approche est rapide, mais ne favorise pas beaucoup la réflexion chez le joueur. Elle sera employée principalement pour affirmer des notions plusieurs fois enseignées. Par exemple :

* ‘’Stop ! Ne bouge plus, je veux que tu frappes le ballon en utilisant le coup-de-pied (lacet)’’

### Questions et réponses

Le style d’enseignement par question et réponse est un style où l’entraineur ne donne pas la réponse aux jeunes lors de ses interventions. Il pose une question et attend une réponse. Si le jeune ne trouve pas la réponse, l’entraineur va reformuler sa question. Contrairement à l’approche par commandement, cette approche offre l’énorme avantage d’impliquer le joueur dans la réflexion. Un jeune qui est en mesure de répondre à une question a plus de chance de l’avoir comprise et de retenir l’enseignement. Par exemple :

* ‘’Stop ! Ne bouge plus! Combien penses-tu avoir d’options de passes dans cette situation et laquelle serait la meilleure ?’’

### Découvertes guidées

Le style d’enseignement par découverte guidée demande aux jeunes de réfléchir. Avec l’aide de l’entraineur, il devra guider les jeunes vers la solution durant ses interventions. Avec cette façon d’enseigner, l’entraineur fournira un cadre par les instructions de l’exercice, mais laissera le joueur vivre l’expérience et découvrir ce qui fonctionne ou pas. L’entraineur sollicitera ensuite la discussion, en les orientant, pour laisser les jeunes partager leur expérience. À l’instar de l’approche par ‘’questions et réponses’’, la méthode par ‘’découvertes guidées’’ sollicite le jeune et favorise qu’il retienne l’apprentissage. Par exemple :

* ‘’Stop ! Suite à l’exercice, quelles sont les choses qui nous ont aidés à conserver le ballon?’’

## Échauffement

Il est important de planifier un échauffement durant lequel les joueurs vont toucher au ballon. D’après une étude présentée par l’ARSEQ, le joueur de soccer au Québec touche le ballon en moyenne seulement 8 minutes par séance d’entraînement d’une durée d’1h30.

Pour pallier à ce manque, il faut maximiser le nombre de fois où le joueur est en contact avec le ballon. Dans ce contexte, l’échauffement offre une belle occasion. Il faut donc prévoir un échauffement où les joueurs ont un ballon dans les pieds. Par exemple, faire courir les jeunes avec un ballon au lieu de simplement faire des tours de terrain. Ceci est important à tous les âges.

Pour qu’un échauffement soit complet, il devrait contenir les quatre phases suivantes :

* période initiale de course et mouvements variés. Il doit y avoir une progression de mouvement lent à de courtes accélérations;
* étirements dynamiques;
* exercices spécifiques adaptés au soccer;
* réactivation (sprints, sauts, changements de direction à haute intensité, etc.), durant cette phase il est important d’inclure une partie où les athlètes doivent réfléchir et prendre une décision.

Une fois que les quatre étapes sont complétées, l’échauffement est terminé et les joueurs sont prêts physiquement et mentalement à l’effort.

## Global

C’est le premier exercice après l’échauffement. C’est une forme jouée avec des objectifs clairs, nets et précis en lien avec le thème travaillé durant la pratique. L’objectif est d’être en mesure de créer une situation de jeu où le thème de l’entraînement va ressortir et être pratiqué le plus souvent possible dans un contexte d’opposition réelle.

Dans un monde idéal, il faut favoriser les jeux à oppositions réduites lorsque c’est en lien avec le thème. Il faut absolument faire attention de ne pas faire un match dans cette phase. C’est une forme jouée qui se doit d’avoir des contraintes, des variantes et une progression.

## Analytique

C’est l’exercice dans lequel on veut faire clairement ressortir le thème en le ‘’décortiquant’’. C’est à ce moment qu’on s’éloigne d’une forme jouée et on désire travailler une situation précise.

Les exercices peuvent être avec ou sans opposition (si l’exercice est sans opposition au départ, il faut rajouter l’opposition une fois que l’exercice est compris par les joueurs). Il est important de s’assurer que le taux de réussite soit entre 60 % et 80 %. Cela permet d’avoir un certain niveau de difficulté où le joueur commettra des échecs (donc des opportunités pour intervenir), mais il y aura aussi un grand nombre de succès pour qu’ils voient leur progression. (Par exemple, nous débutons un exercice de possession à 7 contre 2. À mesure que les succès s’enchainent, augmenter le nom de défenseur, ou réduire l’espace pour augmenter la complexité.)

## Match

La fin de chaque séance devrait comprendre un match. Ce match doit être sans contrainte, toutefois, il peut y avoir plusieurs façons de faire un point. Par exemple, si le thème travaillé était la passe; on peut mentionner qu’un but ou cinq passes consécutives donnent un point à l’équipe.

Il est important d’intervenir sur le thème durant le match, mais il faut faire attention de ne pas trop arrêter le jeu. Toutefois, lors des erreurs majeures, une intervention peut être appropriée même si c’est à l’extérieur du thème principal de l’entrainement, dans la mesure où la notion a déjà été travaillée lors de séances précédentes.

# Déroulement d’un match

Le déroulement d’un match ne se résume pas au moment où l’arbitre signale le début et la fin du match. Il y a des étapes à faire avant, durant et après le match pour s’assurer qu’il soit le plus profitable possible pour faire progresser les joueurs de l’équipe.

## Avant le match

La préparation d’un match est toute aussi importante que le match en soit. Il faut que les joueurs soient dans de bonnes dispositions pour tirer profit au maximum de la rencontre. D’ailleurs, il est important que les entrainements précédant le match soient planifiés en conséquence (préparation physique dosée, rappel des consignes d’alimentation, de repos et d’hydratation, rappel aux parents des objectifs recherchés, etc.)

### Préparer

Tout d’abord, il faut aviser rapidement la direction technique du club advenant qu’un trop grand manque de joueurs est anticipé. Il sera alors possible d’inviter des joueurs remplaçants. Ensuite, dans la semaine précédente au match, il faut s’assurer d’avoir bien en main les documents administratifs nécessaires (passeports, feuilles de matchs, permis de voyage, etc.).

Il est important de convoquer les joueurs suffisamment tôt avant le match (30 minutes à 1 heure) pour pouvoir procéder à l’enregistrement si requis et bien préparer les joueurs (causerie et échauffement). Il faut aussi tenir compte de l’heure du match. Si celui-ci est très tôt le matin et que ce n’est pas le premier match de la fin de semaine, il n’est pas nécessaire de convoquer les joueurs une heure avant, 30 minutes seront suffisantes. Par ailleurs, il est primordial que l’entraineur soit ponctuel. Il doit être en mesure d’accueillir les joueurs à l’heure où ils ont été convoqués. Il faut s’assurer d’avoir déjà préparé le matériel pour le début de l’échauffement.

### Causerie

C’est d’abord, surtout chez les plus jeunes, le moment de dédramatiser le match et de réduire le stress présent chez plusieurs jeunes joueurs. Le moment sera propice pour rappeler que le but est simplement de mettre en pratique les apprentissages et de s’amuser en le faisant, peu importe l’enjeu de la rencontre (finale, match amical, etc.).

Ensuite, c’est le moment de discuter du match et de ses objectifs. Les objectifs ne doivent pas être en lien avec le résultat du match. Ils doivent être associés à des éléments techniques ou tactiques travaillés à l’entrainement et qui visent à favoriser le développement des joueurs. Par ailleurs, il ne faut pas donner un trop grand nombre d’objectifs (1 à 3) pour éviter toute confusion chez les jeunes.

Finalement, il ne faut pas oublier d’encourager et de motiver les jeunes!

### Échauffement

L’échauffement d’avant match doit être planifié à l’avance. Celui-ci doit débuter progressivement 15-20 minutes avant le match. Tout d’abord, les jeunes doivent faire leur échauffement individuel dynamique. Ensuite, l’échauffement avec ballon doit permettre de répliquer le match et ce, en format réduit. Les jeunes doivent bouger et toucher au ballon fréquemment. Les files d’attentes pour exécuter une action sont à proscrire. Il est aussi important que l’échauffement prépare le corps, mais également les fonctions cognitives (prise d’informations).Un exercice de type taureau, où l’on peut ajouter un ou deux offensifs au centre, s’avère un exemple pertinent pour atteindre cet objectif. Selon le nombre de joueur, il pourrait être souhaitable de faire deux ateliers simultanément. Pour terminer, il ne faut pas négliger le gardien. Un exercice impliquant le jeu avec les mains, mais aussi le jeu de pied est essentiel.

## Durant le match

Le match offre l’occasion d’évaluer la progression des joueurs selon les éléments qui ont été travaillés à l’entrainement. L’entraineur aura différentes actions à prendre au cours du match (gestion du temps de jeu, gestion des positions, ajustements tactiques selon l’âge, conseil aux joueurs, etc.) Il est donc important qu’il soit attentif et concentré.

Il est essentiel de ne pas trop diriger les jeunes sur le jeu, en leur disant par exemple, quand prendre un tir ou à qui passer. Si les joueurs sont trop guidés par la voix de l’entraineur, ils n’apprennent pas à prendre des décisions par eux-mêmes. Ils n’ont qu’à écouter les consignes de l’entraineur sans vraiment réfléchir. Pour progresser, il faut absolument laisser les jeunes prendre des initiatives sur le jeu. Les erreurs qu’ils commettront auront peut-être une incidence sur le résultat du match. Cependant, elles seront des occasions d’apprentissage. Tel que discuté précédemment, il ne faut pas avoir peur de prendre des risques, si ceux-ci sont favorables au développement du joueur.

Le fait de ne pas trop diriger ne signifie pas que l’entraineur doit être un spectateur. En effet, l’entraineur doit communiquer, encourager, fournir des conseils globaux ou revenir sur une action réussie ou une erreur après le jeu. L’entraineur doit effectivement être un acteur, mais avoir un rôle secondaire sur le jeu. L’entraineur doit laisser les joueurs s’exprimer et mettre en pratique les enseignements. Il peut être intéressant de fonctionner par questionnement, même durant un match alors que le jeune est de retour au banc des joueurs ou lors d’un arrêt de jeu.  
  
L’entraineur doit aussi demeurer calme, positif et saisir les occasions pour encourager le joueur individuellement et collectivement. À l’instar des joueurs, les entraineurs doivent respecter les valeurs du CSR Fury.

## Après le match

Lorsque l’arbitre signale la fin du match, le travail de l’entraîneur n’est toujours pas terminé.

En premier lieu, il faut respecter le protocole ‘’fair-play’’. La totalité des joueurs ainsi que les entraîneurs doivent aller donner la main à l’autre l’équipe ainsi qu’à l’arbitre et ce, peu importe les circonstances. Il ne faut pas oublier que sans adversaire ou sans arbitre, le match n’aurait pas eu lieu.

Ensuite, c’est le moment du retour au calme et hydratation. Il est essentiel de se regrouper afin de faire un retour sur le match. Il peut être nécessaire de laisser les joueurs décompresser si le match a impliqué beaucoup d’émotions. Il est recommandé de laisser les joueurs s’exprimer sur le déroulement du match en fonction des objectifs établis avant celui-ci. L’entraineur encouragera et guidera la discussion et complétera au besoin. Il est important de faire un bilan du match en faisant ressortir à la fois les éléments négatifs à travailler et les aspects positifs.

# Réseaux de compétition

À l’instar de plusieurs autres clubs situés en région, le CSR Fury a comme défi d’identifier des matchs constructifs pour ses équipes tout en gérant de manière responsable les déplacements. Dans son secteur local, le CSR Fury offre un calendrier où les matchs à Rimouski sont distribués tout au long de la saison et ce, sans classement. Par contre, pour ses équipes en développement, le CSR Fury fait face à un certain défi. L’approche retenue afin d’offrir des matchs constructifs à ses équipes est d’identifier pour chaque groupe le plateau de compétition qui lui conviendra le mieux en fonction du niveau de groupe, des distances à parcourir et de la distribution des matchs au cours de l’année

## Ligue Régionale A (Ligue ARSEQ)

La ligue A est un circuit offert par l’ARSEQ. C’est une ligue tenue sous forme de rassemblement (3) dans la région. Ces évènements permettent aux équipes de disputer plusieurs tout en limitant les déplacements.

La décision de participer à cette ligue dépendra du niveau du groupe. Il est possible qu’une équipe soit surclassée. Il est important d’avoir des équipes dans la Ligue régionale A pour favoriser le développement de la région.

## Matchs internes-CSR Fury

L’objectif des matchs internes-CSR Fury est d’offrir des situations de matchs réelles aux équipes du CSR Fury durant la phase de préparation. Considérant que la distance nous séparant des autres Clubs de soccer est très grande, il est parfois difficile d’organiser des matchs avec des équipes de l’extérieur offrant un niveau d’opposition adéquat pour la progression des joueurs sur semaine.

Durant ces matchs, les entraîneurs peuvent intervenir et arrêter le jeu quand une situation le nécessite. Ce n’est pas une compétition entre deux équipes, c’est en quelque sorte un entrainement, mais sous forme de match. La présence d’un arbitre n’est pas nécessaire, les entraineurs feront la gestion de ces matchs.

Lors de ces matchs, des équipes de différents âges sont susceptibles de s’affronter (p. ex. : U12F contre U13F, U10M contre U11F).Le format de jeu sera toujours celui de la catégorie la moins âgée. Par exemple, un match opposant du U10 et du U11 se jouera en soccer à 7 joueurs.

Plusieurs matchs internes seront chaudement disputés. Cependant, il peut arriver que le niveau de jeu soit débalancé. Si le niveau des équipes est déséquilibré, il est important d’instaurer des contraintes à équipe plus forte pour balancer le jeu. Par exemple, impossible de jouer long dans sa moitié défensive ou limiter le nombre de touches de balle.

## Festivals et tournois

Les tournois offrent des occasions de matchs contre des équipes dans ou à l’extérieur de la région. Plusieurs tournois de soccer sont offerts au Québec durant la saison. L’objectif principal d’une participation à de tels évènements demeure le même. Le but n’est pas de remporter les matchs, mais bien de disputer des parties de qualité pour optimiser le développement des joueurs.

Contrairement aux festivals, les tournois sont propices à ce que l’enjeu prime sur le jeu. Le fait qu’il y ait une ronde des médailles a tendance à changer le climat entourant les matchs. L’entraineur aura un grand rôle à jouer auprès des joueurs et des parents pour rester sur l’objectif du développement des joueurs. Il est important d’apprendre à quantifier le succès en termes de qualité de jeu au lieu du nombre de médailles acquises à la fin de l’année. Il est plus important d’avoir trois matchs constructifs et serrés dans une division supérieure que de gagner cinq matchs par sept buts d’écart dans une division inférieure. Le jeu avant l’enjeu!

Le choix des festivals et des tournois sera dicté par les facteurs suivants :

* le calendrier pou répartir les matchs durant l’été;
* le niveau offert en fonction de celui de l’équipe (D1/D2, A/AA). Il n’est pas pertinent de faire jouer une équipe forte en D2 alors qu’elle peut jouer en D1;
* le calibre des équipes présentes;
* la distance à parcourir;
* la notoriété de l’évènement;
* l’organisation générale de l’évènement.

## 5.4 Autres ligues

Certaines équipes du CSR Fury, selon leur âge et leur niveau, peuvent évoluer au sein de ligues AA (Ligue de soccer Nord-Est et Ligue Québec Métro) ou AAA (Ligue Élite du Québec). Le calendrier des matchs est alors établi avec les responsables des ligues.

# Sélection des joueurs

## Pyramide des joueurs

Le CSR Fury a l’objectif de développer des joueurs tout en maintenant un effectif suffisant alors que les joueurs vieillissent. Pour ce faire, le CSR Fury tente d’inclure dans son secteur développement le plus de joueurs possible de jeune âge (U9 : base de la pyramide) pour être en mesure d’avoir ultimement des catégories élites ultérieurement (Sénior : sommet de la pyramide).

Nous croyons qu’il est primordial d’avoir le plus grand bassin possible en bas âge. Évidemment, certains joueurs seront en avance sur d’autres à neuf, dix ou onze ans. Toutefois, il faut garder en tête que le développement de chacun suit une courbe différente. Il n’est pas dit qu’un jeune avec plus de difficultés à neuf ans ne sera pas dans les bons joueurs de sa génération à seize ou dix-sept ans. Par ailleurs, l’effectif des joueurs change à chaque année. Certains décident d’abandonner le soccer ou se concentrent sur un autre sport, ce qui fait en sorte qu’il ne faut pas négliger les joueurs avec moins d’habiletés en bas âge.

Il faut donc s’assurer de maintenir une cohorte avec une quantité de joueurs intéressantes pour être capable de pallier aux départs inévitables qui auront lieu durant le cheminement d’une génération. Cela permettra aux jeunes d’avoir des équipes complètes pour la totalité de leur parcours au CSR Fury en tant que joueur de soccer.

## Sélection des joueurs

Pour la grande majorité des catégories, les camps de sélection sont tenus à l’automne vers la fin septembre et le début octobre. Ainsi, en ayant la liste des joueurs sélectionnés dès octobre, il est plus facile d’effectuer une planification efficace (besoin d’entraineurs, calendrier des entrainements dès janvier, budgets, etc.)

Les évaluations des joueurs durant les camps de sélection sont faites par les membres de l’équipe technique qui peuvent, selon les besoins, consulter les entraineurs qui connaissent bien les jeunes.

Dès U7 et U8, des évaluations des joueurs récréatifs sont faites pour les joueurs du secteur local pour être en mesure d’avoir une évaluation sommaire du développement du jeune. Ces notes sont conservées et font parties du processus de sélection l’automne suivant.

### Critères d’évaluations des jeunes

Voici les critères d’évaluations des jeunes durant les camps de sélection :

* qualités techniques;
* potentiel d’amélioration;
* comportement ;
* attitude (volonté d’apprendre et de progresser);
* effort.

## Formation des groupes

### 6.2.3 Pôle masculin

Une fois les sélections des joueurs terminées, il est temps de séparer les équipes. Pour les catégories U9, U10 et U11. Les joueurs sélectionnés sont séparés en deux groupes de force égale. Toutefois, il est important de comprendre que ce n’est pas deux équipes distinctes. C’est une grande équipe de plus ou moins vingt-six joueurs. D’ailleurs, il est possible que les joueurs se mélangent durant l’été lors des entrainements, des matchs ou des tournois.

Durant les pratiques hivernales, les joueurs sont séparés aléatoirement pour être en mesure de continuer le processus d’évaluation et s’assurer de bien séparer l’équipe en deux groupes.

À partir du U12, si possible et pertinent, les joueurs sont divisés en une équipe évoluant en division 1(AA) et une autre évoluant en division 2 (A).

* Cette méthode peut changer en fonction du nombre de joueurs d’une cohorte. Par exemple, il est possible d’avoir trois équipes en U9M si la direction technique évalue qu’il y au moins 36 joueurs pouvant évoluer au niveau développement.

### Pôle féminin

Depuis ce jour (novembre 2018), notre bassin ne nous permettait pas d’être en mesure de former plus d’une équipe par cohorte chez les filles au niveau compétition. Dans un monde idéal, le CSR Fury aimerait fonctionner de la même façon que le pôle masculin. En ce sens, lorsque que le bassin de joueuses sera suffisant, il y aura plus d’une équipe par cohorte. Ainsi, à partir de 2019, la génération U9F sera la première à compter sur deux équipes.

## Politique de surclassement

Le surclassement d’un joueur est une option disponible, mais à utiliser avec précaution et discernement. Une telle décision sera prise par la direction technique uniquement. À l’instar des différents éléments discutés précédemment, le surclassement d’un joueur doit être effectué dans l’intérêt du développement du joueur en question. Bien que les manques ou les surplus d’effectifs des cohortes puissent influencer une décision de surclassement, celle-ci doit être prise, au final, pour optimiser le développement du joueur concerné. Ainsi, les facilitations de transport et la volonté qu’un joueur soit avec un ami, ne sont pas des raisons valables de surclassement.

Un joueur surclassé peut retourner dans son groupe d’âge à tout moment si c’est dans l’intérêt du jeune. Ainsi, si un joueur est surclassé une année, rien ne garantit qu’il le soit l’année suivante. Ceci dépendra non seulement de son développement, mais également de celui de sa cohorte d’origine ou d’accueil. D’autres intrants peuvent aussi influencer la décision comme le réseau de compétition.

Toutefois, il est possible qu’un jeune soit surclassé dans une catégorie supérieure pour certains entraînements ou certains matchs. Par exemple, si une équipe manque de joueur pour un match, l’entraîneur peut faire appel à un joueur d’une catégorie inférieure avec l’approbation de la direction technique.

# Compléments pour le développement du joueur

Dans l’idée qu’un joueur de soccer désire peaufiner des aspects techniques, tactiques ou physiques, il existe plusieurs compléments offerts par le CSR Fury, l’ARSEQ, la FSQ[[7]](#footnote-8) ou autres organismes évoluant dans le monde de soccer.

Par exemple, le CSR Fury invite les *Écoles de Soccer de l’Impact de Montréal* qui sont très populaires chez les jeunes. L*’académie Pro-Foot* est également très active en offrant des camps de perfectionnement dans la région pendant l’été.

## Sport-études régional (ARSEQ)

Chapeauté par l’ARSEQ, le sport-études régional est l’endroit de prédilection pour les joueurs voulant évoluer au plus haut niveau. Situé à l’école secondaire de Rivière-du-Loup et rassemblant les meilleurs joueurs de la région de secondaire 1 à 5, le sport-études offre aux athlètes des séances de deux heures à chaque jour par des entraineurs, sous la supervision du directeur technique régional.

En plus de participer à des réseaux de compétition provinciaux, les athlètes bénéficient d’un encadrement sportif complet : (préparateur physique, physiothérapeute et visite de psychologues sportifs et nutritionnistes). Des évaluations sont effectuées à chaque étape, lesquelles sont partagées au joueur et aux parents. De plus, un suivi académique très rigoureux est assuré afin que les jeunes se concentrent d’abord sur leurs études.

Le sport-études régional constitue également une excellente vitrine pour les joueurs désirant évoluer au sein des Équipes du Québec ou dans l’académie de *l’Impact de Montréal.*

## Concentration soccer primaire

Le CSR Fury, en collaboration avec la Commission scolaire des Phares, a mis en place, depuis quelques années, une concentration soccer pour les jeunes du primaire. Il existe deux volets à cette concentration (cheminement régulier ou en accommodement).

### Régulier

Il s'agit d'entrainements offerts pour les jeunes de 4e, 5e et 6e année du primaire des écoles Aquarelle et Grand-Pavois Ste-Agnès. Les séances se déroulent deux fois par semaine, le matin en gymnase à l'École Claire l'Heureux Dubé ou à L’UQAR de 08h à 10h. Un nouveau thème technique est abordé chaque mois et le joueur reçoit un bulletin en fin d'année pour évaluer sa progression. Un transport en autobus s'occupe de ramener les jeunes à leur école après la séance. Il y a aussi possibilité de participer à un entrainement au centre d'entrainement Momentum (cross-training) une fois par semaine.

Les entraînements sont offerts par le CSR Fury et sous la supervision d’entraîneurs qualifiés.

### Accommodement

Sous le même format que la concentration primaire, l'accommodement offre un entrainement par semaine aux jeunes de 4e, 5e et 6e du primaire de n'importe quelle école de la Commission Scolaire des Phares. Les parents doivent s'occuper du transport autant à l'aller qu'au retour. Un nouveau thème technique est abordé chaque mois et le joueur reçoit un bulletin en fin d'année pour évaluer sa progression

Les entraînements sont offerts par la CSR Fury et sous la supervision d’entraîneurs qualifiés.

## Concentration soccer au secondaire

La concentration soccer secondaire offre deux volets aux jeunes étant à l’École secondaire Langevin et à l’École secondaire Paul-Hubert.

### Volet élite

Offerte par le CSR Fury, la concentration régionale est offerte aux jeunes de secondaire 1 à 5. Les jeunes sont amenés à s'entrainer quatre fois par semaine pendant l’année scolaire. Un thème technique ou tactique est abordé à chacune des semaines. Les joueurs complètent leur horaire avec deux séances au centre d'entrainement Momentum. Le centre d’entraînement s’assure de fournir un entraînement spécifique aux joueurs pour qu’ils puissent développer des qualités physiques en lien avec la pratique du soccer.

De plus, les jeunes ont accès à un cours de nutrition et de cuisine par mois, pour en apprendre davantage sur les réalités de l’alimentation dans un contexte sportif.

Les séances sont offertes par le CSR Fury et sous la supervision d’entraineurs qualifiés.

### Volet développement

Offerte par le club de soccer Fury, la concentration locale est offerte aux jeunes de secondaire 1 à 5. Les jeunes sont amenés à s'entrainer pendant 1 heure au rythme de deux fois par semaine. Un thème technique ou tactique est abordé à chacune des semaines

Les séances sont offertes par le CSR Fury et sous la supervision d’entraineurs qualifiés.

## Futsal scolaire

Les écoles St-Jean et Langevin (secondaire 1 et 2) et Paul-Hubert (secondaire 3 à 5) offrent des équipes de Futsal (5 vs 5) qui évoluent dans le Réseau du Sport-Étudiant (RSEQ). Les athlètes jouent dans la ligue régionale de l'Est-du-Québec en plus de participer à quelques tournois et au championnat régional, avec une possibilité de participer au championnat provincial s’ils se qualifient.

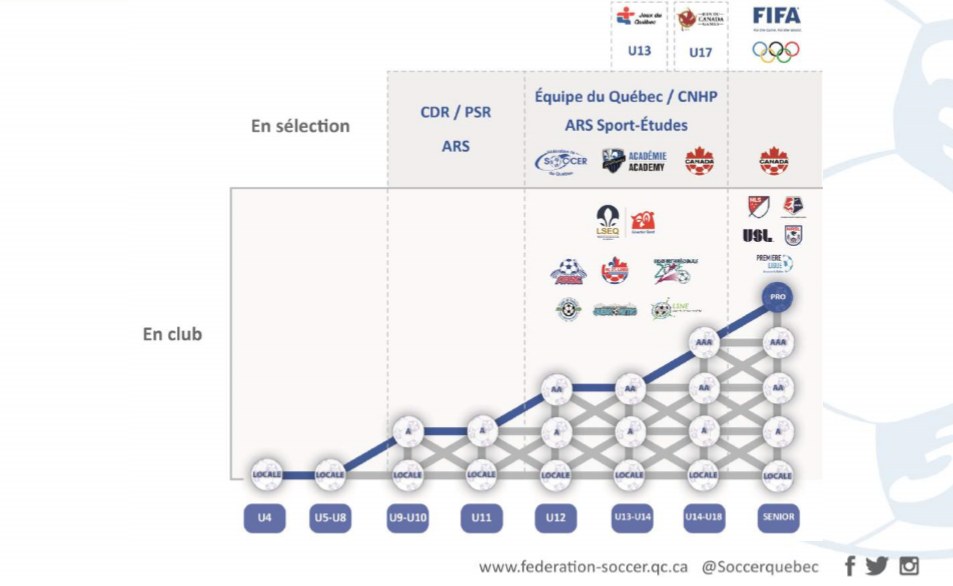
## Centre de développement technique CSR Fury

En plus des entrainements réguliers des équipes, le CSR Fury offre des entraînements techniques de 1 heure en groupes réduits aux jeunes voulant augmenter leurs qualités techniques.

Chaque entraînement aborde un thème technique différent.

Pour 2019, le CDT sera offert sous forme de camp de jour (soit des demi-journées de 08h00 à 11h30).

# 8. Cheminement typique d’un joueur au Québec



Pour nous joindre :

**Club de Soccer Fury  
CP 72 Succursale A  
G5L-7B7  
418-724-3158  
directeursportif@furyrimouski.com**

1. Développement à long terme du joueur (DLTJ), Association Canadienne de Soccer (ACS). [↑](#footnote-ref-2)
2. Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) Partie 1, 2016. [↑](#footnote-ref-3)
3. Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) Partie 1, 2016. [↑](#footnote-ref-4)
4. Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) Partie 1, 2016. [↑](#footnote-ref-5)
5. Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) Partie 1, 2016. [↑](#footnote-ref-6)
6. Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) Partie 1, 2016. [↑](#footnote-ref-7)
7. Fédération de soccer du Québec [↑](#footnote-ref-8)