



# Guide de la préparation physique en soccer

Comité Science du Sport du Soccer Québec



[soccerquebec.org](http://soccerquebec.org) | @soccerquebec



# Table

# des matières

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>3</b>	<b>Soccer de base – U9 à U12</b> .....	<b>20</b>
Collaborateurs .....	4	Objectifs.....	20
Le joueur de demain.....	6	Comment intégrer le développement physique dans une séance CDC U9 à U12.....	21
La préparation physique.....	7	<b>Soccer juvénile et senior – U13 et plus</b> .....	<b>23</b>
Qu'est-ce que c'est?.....	7	Objectifs.....	23
Le rôle de l'éducateur ou de l'éducatrice dans la préparation physique .....	8	Comment intégrer le développement physique dans une séance .....	26
La sphère du développement physique.....	9	<b>LA PRÉPARATION À LA COMPÉTITION</b> .....	<b>29</b>
Les objectifs de la préparation physique.....	9	<b>L'échauffement</b> .....	<b>30</b>
Les buts du développement physique.....	10	L'échauffement en soccer de base.....	30
La littératie physique .....	11	L'échauffement en soccer juvénile .....	31
Développer la littératie physique à travers une activité de soccer.....	12	Astuces pour l'échauffement.....	32
Le développement athlétique .....	14	<b>La prévention des blessures</b> .....	<b>33</b>
Les objectifs du développement athlétique .....	14	Les facteurs de risque (4).....	34
Glossaire .....	16	Les éléments à mettre en place pour diminuer les facteurs de risque de blessures.....	35
<b>LES STADES DE DÉVELOPPEMENT</b> .....	<b>17</b>	Lignes directrices pour construire un programme de prévention de blessures au sein d'un club.....	35
Départ actif – U4 à U8.....	18	Considérations pour mettre en place un programme de prévention.....	36
Objectifs.....	18	<b>Introduction aux charges d'entraînement</b> .....	<b>37</b>
Comment intégrer le développement physique dans une séance CDC U4 à U8 .....	19	<b>CONCLUSION</b> .....	<b>39</b>
		Références bibliographiques.....	40
		Merci à nos partenaires.....	41



# Introduction

Le terme « préparation physique » peut avoir de nombreuses significations. Autant est-il perçu différemment par les participants et les éducateurs, il est également souvent associé à un travail nécessaire, mais pénible.

Dans notre vision moderne de la préparation physique et de l'entraînement du joueur et de la joueuse de soccer, nous croyons fermement que le développement physique ou la préparation physique est intimement lié à toutes les activités de soccer auxquelles les jeunes et moins jeunes participent.

À sa plus simple expression, le soccer est une activité physique en soi et donc, dès que l'on met le pied sur le terrain, nous faisons en quelque sorte de la préparation physique. De plus, en considérant une approche holistique du développement, il est essentiel de s'assurer que la préparation physique soit partie intégrante de l'entraînement ou de l'activité à laquelle participe un individu.

Au-delà de permettre aux joueurs et joueuses de développer des qualités athlétiques, la préparation physique à comme objectif principal de maintenir les participants en bonne santé, et leur permettre de s'épanouir dans la pratique du sport pour toute leur vie!

Pour permettre d'atteindre cet objectif, nous mettrons beaucoup d'emphase sur le contexte de la pratique. La préparation physique ne s'arrête pas à courir pour augmenter son niveau d'endurance. Elle a de nombreuses autres fonctions et varie énormément en fonction du contexte dans lequel évolue le participant.

*« Le contenu est roi, mais le contexte est Dieu ! »*

- Gary Vaynerchuk

*« La préparation physique peut avoir une connotation négative auprès des athlètes lorsqu'elle n'est pas utilisée dans le bon contexte. Grâce à ce guide, nous espérons que vous pourrez cibler les besoins de vos athlètes selon leurs stades de développement et l'appliquer dans un environnement propice. L'objectif est de vous faciliter la compréhension théorique et son transfert vers la partie pratique sur les terrains tout en étant efficace et pourquoi pas ludique ! »*

- Adrien Moufflet

*« Une planification adéquate de la préparation physique permet d'avoir nos athlètes dans des conditions optimales pour développer leur plein potentiel en soccer pour le match, la semaine, la saison, l'année et ... la vie ! »*

- Chantal Daigle

## Collaborateurs



**Félix Sauvestre**

Actuellement préparateur physique et responsable de la science du sport aux programmes de haute performance de Soccer Québec, Félix est diplômé en kinésiologie et détenteur d'un diplôme en « Intervention et Innovation et Préparation Physique » de l'Institut National du Sport du Québec. En plus d'être membre du Conseil Médical de Soccer Québec, Félix agit en tant que consultant et personne-ressource pour tous les dossiers liés à la santé et au bien-être des joueurs et joueuses de soccer au Québec. Œuvrant dans le milieu du soccer québécois depuis plus de 10 ans, il se spécialise en préparation physique pour le soccer à travers de nombreux certificats et cours de perfectionnement à l'étranger notamment.

En poste à Soccer Québec depuis plus de 4 ans, Félix a eu la chance de travailler avec des équipes de PLSQ féminines, ainsi que plusieurs clubs au niveau soccer de base et élite. Il a également complété plusieurs stages au sein du CF Montréal et été préparateur physique pour la pré-académie.


**Adrien Moufflet**

L'intérêt envers la préparation physique d'Adrien a débuté il y a longtemps suite à une blessure aux ligaments croisés avec l'académie des Girondins de Bordeaux. Depuis, son parcours académique l'a conduit à réaliser un baccalauréat en kinésiologie, un diplôme en ostéopathie ainsi qu'une maîtrise en biomécanique de l'université McGill. Il est également détenteur d'un diplôme en évaluation de la préparation physique à l'Institut National du Sport du Québec, suivi d'un stage de 3 mois au sein de l'académie du CF Montréal.

Son parcours dans le milieu du Soccer a débuté en travaillant avec l'équipe de l'université McGill. Il a également travaillé au sein de l'Association Régionale du Lac-St-Louis pendant 7 ans auprès des jeunes du Sport-Études et des équipes régionales et avec laquelle il a créé une formation sur la coordination et la vitesse en soccer. Aujourd'hui, Adrien est directeur technique du club de Lasalle.


**Chantal Daigle**

Chantal Daigle est une professionnelle avec fonction académique à l'École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique (ÉKSAP) de la faculté de médecine à l'Université de Montréal. Elle est titulaire d'une maîtrise en physiologie de l'exercice avec une spécialisation en évaluation et entraînement. Chantal est aussi la responsable de l'équipe de préparation physique des Carabins de l'Université de Montréal. Elle est également membre du Conseil Médicale et du groupe de travail en soccer féminin de Soccer du Québec et du comité provincial sur les commotions cérébrales.

À travers ses nombreux rôles, elle agit également à titre de personne-ressource pour un grand nombre d'organisations sportives (Soccer Canada, Soccer Québec, Égale Action, l'Association Canadienne de Soccer, de Femmes et Sports au Canada, etc.)

En plus de tout son bagage académique, elle possède une vaste expérience d'entraînement auprès d'équipes de soccer de la W-League, USport, LSEQ et au niveau régional. Finalement, elle est responsable technique du secteur féminin de l'Association Régionale de Soccer de Laval.

# Le joueur de demain

**En soccer, le développement du joueur et de la joueuse évolue en fonction de quatre sphères de développement distinctes.**



TECHNICO-TACTIQUE



PHYSIQUE



ÉMOTIONNELLE-SOCIALE



MENTALE

Dans ce guide, nous vous expliquerons les particularités et l'approche utilisée pour développer la sphère physique en soccer.

Afin de mieux comprendre la préparation physique en soccer, il est tout d'abord important de comprendre l'approche qui la définit.

Dans les sports collectifs, il est essentiel de développer les compétences des joueurs et joueuses à travers une approche globale ou holistique. Cette approche permet aux athlètes de non seulement développer des capacités physiques, mais de les intégrer avec les compétences spécifiques à leur sport afin de permettre une performance optimale.

Pour travailler la sphère physique, il nous faut créer un environnement qui permet le développement d'habiletés motrices et du savoir-faire physique, en plus de préparer les athlètes aux demandes du sport.

## Les qualités physiques du joueur et de la joueuse de demain :

- En mesure de répéter les actions intenses pendant toute la durée du match.
- Rapide et agile.
- Capable de se déplacer efficacement.
- Coordonné(e).
- Puissant(e).
- Résistant(e) aux chocs et contacts.



# La préparation physique

## Qu'est-ce que c'est?

La préparation physique est l'ensemble organisé et hiérarchisé des processus d'entraînement de l'athlète qui visent à développer les qualités physiques.

Elle correspond également au travail permettant aux athlètes de répondre aux exigences physiques de la discipline sportive. L'objectif de la préparation physique est donc d'améliorer la performance et de réduire les risques de blessures en préparant l'athlète à répondre aux demandes physiques de la compétition.

**Par exemple, la préparation physique d'un joueur ou d'une joueuse professionnel(le) de soccer doit se baser sur les exigences suivantes:**



**La préparation physique est guidée par une série de principes fondamentaux.**

### 1 PRINCIPE D'INDIVIDUALISATION

Chaque individu s'adapte différemment à un programme d'entraînement. Lorsque l'on applique un stress au corps, celui-ci s'adapte et se renforce pour mieux répondre à ce stress. Par contre, il faut garder en tête que les individus répondent tous différemment aux stress appliqués.

### 2 PRINCIPE DE SPÉCIFICITÉ

Les adaptations induites par l'entraînement vont être étroitement liées aux stress ou stimulus appliqués. Il est donc important que l'entraînement ressemble le plus possible à ce que l'athlète devra effectuer lors de la compétition. « On joue comme on s'entraîne ». Plus le stress appliqué est spécifique au sport, plus la réponse de l'athlète en situation de match sera efficace. Il est donc très important de prendre en compte la spécificité de l'entraînement et le contexte dans lequel évolue l'athlète.

### 3 PRINCIPE DE RÉVERSIBILITÉ

Tous les gains induits par l'entraînement peuvent être perdus si l'athlète arrête l'entraînement ou ne reçoit plus le stimulus adéquat.

### 4 PRINCIPE DE PROGRESSIVITÉ

Ce principe fait référence à la nécessité d'augmenter progressivement les charges de travail (volume et intensité) de l'entraînement afin de préparer l'athlète adéquatement, tout en évitant les blessures.

### 5 PRINCIPE D'ALTERNANCE TRAVAIL/REPOS

Ce principe fait référence au concept de surcompensation suite à la récupération. Après un entraînement ou une période d'entraînement chargée, le corps a besoin de récupération pour s'adapter aux stimulus. Il est donc important d'avoir une période de repos adéquate entre les entraînements.

### 6 PRINCIPE DE PÉRIODICITÉ

Ce principe consiste à planifier les flux de charge d'entraînement tout au long de la saison afin de répondre aux demandes et d'atteindre les objectifs fixés, notamment pour les trois périodes principales de la saison (préparation, compétition et transition).

## Le rôle de l'éducateur ou de l'éducatrice dans la préparation physique

L'éducateur(trice) ou l'entraîneur(e) a comme responsabilité de s'assurer que son équipe et ses joueuses ou joueurs sont prêts à compétitionner et à répondre aux demandes physiques d'un match tout en les mettant dans les meilleures conditions pour développer leurs aptitudes physiques (les demandes et objectifs peuvent varier en fonction du niveau et de l'âge des participants).

**En tant qu'éducateur(trice) ou responsable, vous devez vous assurer de soumettre vos athlètes aux stress adéquats afin de les aider à développer leurs capacités physiques et à être prêts à répondre aux exigences physiques d'un match de soccer de leur niveau. Pour ce faire, il faut cibler des objectifs qui prennent en compte le contexte de la pratique sportive.**

Les contextes dans lesquels peuvent évoluer les joueurs et joueuses de soccer québécois sont nombreux. Avant d'entreprendre une préparation physique pour un groupe, il est très important d'analyser le contexte dans lequel va évoluer ce groupe avant de planifier vos objectifs de développement et de préparation.

Les principes et lignes directrices de la préparation physique restent les mêmes, mais l'approche et le contenu peuvent varier.

**Donc, avant de vous pencher sur votre planification annuelle, assurez-vous de réfléchir et de répondre aux éléments suivants :**



### DEMANDES DU SPORT ET DE LA COMPÉTITION

(LES DEMANDES PEUVENT VARIER EN FONCTION DU NIVEAU ET DE LA CATÉGORIE).



### PÉRIODISATION

(NOMBRE D'ENTRAÎNEMENTS, PLANIFICATION MENSUELLE ET HEBDOMADAIRE).



### ÉTAT PSYCHOLOGIQUE

(QUELLES SONT LES ATTENTES DES JOUEURS ET JOUEUSES).



### OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME.



### PROFIL DES ATHLÈTES (ÉTAT, FORCES/FAIBLESSES, CATÉGORIE, NIVEAU, ETC.).

### Objectifs

Après avoir réfléchi à ces cinq différents aspects et avoir établi vos objectifs, vous pouvez désormais mettre en place une planification appropriée.





# La sphère du développement physique

La préparation physique est une composante essentielle de la sphère de développement physique du joueur ou de la joueuse. Cependant, il est important de différencier les différents objectifs et contextes de préparation qui sont très variés en fonction de l'âge des athlètes, des objectifs de développement et de la compétition.



**LITTÉRATIE PHYSIQUE**  
(COORDINATION  
ET MOUVEMENT)



**DÉVELOPPEMENT  
ATHLÉTIQUE** (ENTRAÎNEMENT  
PLUS TRADITIONNEL, FORCE,  
ENDURANCE, VITESSE)



**PRÉPARATION**  
(RÉCUPÉRATION,  
ÉCHAUFFEMENT,  
PLANIFICATION)

## Les objectifs de la préparation physique

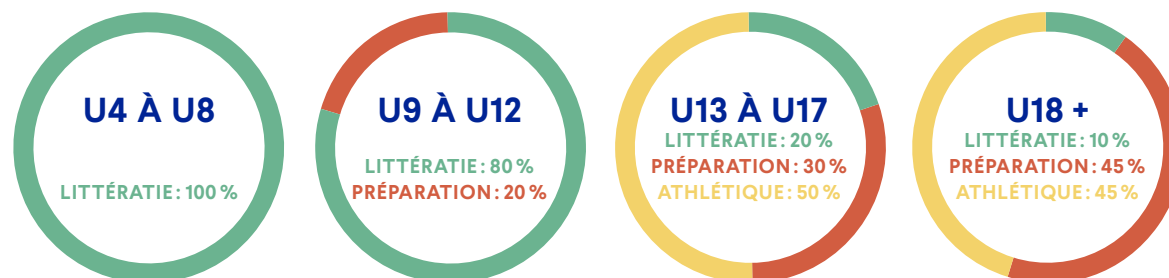
### Objectifs de développement

Le but est de développer des compétences et de les améliorer par la suite. Par exemple, on veut rendre nos athlètes plus rapides, ou plus forts. On veut permettre à de jeunes athlètes de mieux courir, d'apprendre des mouvements plus complexes, etc. Les objectifs de développement peuvent varier en fonction de l'âge ou du stade de développement des participant(e)s. Nous identifions deux types d'objectifs de développement, soit la littératie physique et le développement athlétique.

Une approche différente doit être mise en place pour l'une et pour l'autre.

### Objectifs de préparation

Le but est de préparer l'athlète pour la compétition. Donc, s'assurer que celle-ci ou celui-ci puisse être performant à chaque match, tout au long de la saison. Il s'agit de gérer la fatigue et la charge de travail, de s'assurer de réaliser un échauffement adéquat avant la compétition, de prévenir les blessures, et de prendre en compte tout ce qui est lié à la préparation invisible (sommeil, nutrition, hydratation, etc.).



## Les buts du développement physique

### VITESSE

Est définie comme étant la vitesse d'exécution des mouvements et des actions de l'athlète.

### CAPACITÉ

Est définie par la capacité du corps à répéter des efforts ou à les maintenir pendant une période de temps donnée.

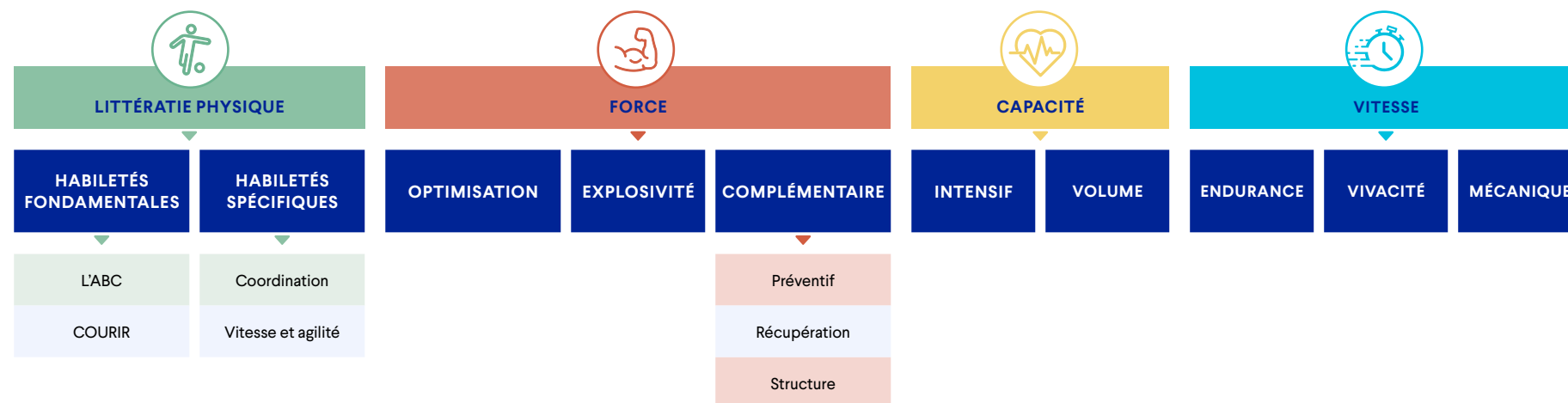
### FORCE

Est définie comme la compétence à exécuter des actions avec force et à résister au stress (physique et mental).

### LITTÉRATIE PHYSIQUE

Est définie par l'éventail d'habiletés motrices fondamentales et spécifiques que possède l'athlète.

Chaque but ou qualité physique se subdivise en différentes cibles d'entraînement.



# La littératie physique



« La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie. »

International Physical Literacy Association, mai 2014

Les gens qui possèdent une littératie physique ont la compétence, la confiance et la motivation nécessaires pour prendre plaisir à participer à un éventail d'activités sportives et physiques.

**AGILITÉ • ÉQUILIBRE • SAUTER • LANCER • BOTTER • ATTRAPER • COURIR • SAUTILLER • ETC.**

## Quelques principes de base de la littératie physique

- Elle doit idéalement être développée avant le pic de croissance rapide de l'individu.
- Les personnes ayant une bonne littératie physique ont davantage confiance en soi.
- L'acquisition de la littératie physique dépend de l'âge, de la maturation et des capacités de l'individu.
- Une bonne littératie physique permet de s'engager avec plus de motivation vers l'excellence.

## Les quatre piliers de développement de la littératie physique

### MOTIVATION ET CONFIANCE (AFFECTIVE)

L'émotion positive et la confiance en soi sont développées par la motivation et l'enthousiasme des jeunes qui participent à une activité physique et qui y connaissent du succès en apprenant.

### SAVOIR ET COMPRÉHENSION (COGNITIVE)

C'est la capacité d'identifier et d'exprimer les qualités essentielles qui influencent le mouvement. C'est d'avoir conscience des éléments qui permettent la pratique sécuritaire de l'activité physique.

### COMPÉTENCE PHYSIQUE (PHYSIQUE)

C'est la capacité d'un(e) jeune athlète à développer des habiletés motrices, fondamentales ou spécifiques au sport, à maximiser son éventail de compétences physiques, et à être plus efficace dans plusieurs situations et environnements.

### ENGAGEMENT DANS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA VIE (COMPORTEMENTALE)

S'exprime par la responsabilisation de l'individu à l'égard du savoir-faire physique en choisissant librement d'être actif de façon régulière.

## Développer la littératie physique à travers une activité de soccer

Concrètement, comment développe-t-on la littératie physique lors de nos entraînements de soccer ?

D'abord, il faut définir quel thème nous souhaitons développer chez nos participant(e)s. En fonction de leur âge, nous distinguons deux éléments différents à travailler.

### 1. Habiletés motrices fondamentales

- Courir, sauter, frapper un objet, gambader, faire une roulade, etc.

### 2. Habiletés sportives fondamentales

- Jonglerie, dribble, conduite de balle, tir, passe, coordination spécifique, etc.

Pour avoir du succès dans le sport, le ou la jeune athlète doit pouvoir maîtriser les habiletés motrices fondamentales avant les habiletés spécifiques à son sport. Par exemple, un joueur ou une joueuse devrait savoir courir correctement avant de pouvoir courir avec le ballon. En d'autres termes, la coordination générale permettra à l'individu participant d'avoir une meilleure maîtrise des gestes spécifiques au soccer par la suite.



## Comment développer la littératie physique ?

THÈME	ACTIONS POSSIBLES POUR L'ÉDUCATEUR	RÉSULTATS SOUHAITÉS POUR LE PARTICIPANT	EXEMPLES ASSOCIÉS AU SOCCER
<p><b>MOTIVATION ET CONFIANCE (AFFECTIVE)</b></p> <p>L'émotion positive et la confiance en soi sont développées par la motivation et l'enthousiasme des jeunes intégrant une activité physique en y connaissant du succès tout en apprenant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encouragements personnalisés</li> <li>• Commentaires en lien avec la progression</li> <li>• Connaître et prêter attention au participant en considérant toutes les sphères de son quotidien (lui-même, famille, environnement, etc)</li> <li>• Création d'objectifs personnalisés, atteignables et progressifs</li> <li>• Méthode « sandwich »</li> <li>• (Positif – à améliorer – positif)</li> <li>• Éducateur énergique et enthousiaste dans ses exercices</li> <li>• Responsabiliser les participants (choisir leur jeu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre conscience de son évolution</li> <li>• Se développer en suivant les étapes</li> <li>• Se dépasser pour avoir du succès</li> <li>• Motivation intrinsèque</li> <li>• Se stimuler et s'engager</li> <li>• Sentiment d'être en contrôle</li> <li>• Se donner des moyens de connaître ses forces et ses faiblesses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• « Bravo Félix ! Tu as réussi ton slalom sans toucher aucun piquet ! »</li> <li>• « Chantal, tu as réussi à améliorer ton temps sur le 10m sprint. Bravo ! »</li> <li>• « Félix, je sais que tu as plusieurs examens en ce moment, as-tu bien dormi dernièrement ? »</li> <li>• « Tu réagis très vite à mon signal auditif pour changer de direction. Maintenant, fais attention à baisser ton centre de gravité juste avant de tourner pour être plus efficace. Tu l'as déjà réussi plusieurs fois ! »</li> <li>• « Aujourd'hui, pour l'atelier de vitesse, préférez-vous ... ou ... ? »</li> </ul>
<p><b>COMPÉTENCE PHYSIQUE (PHYSIQUE)</b></p> <p>Capacité du participant à développer des habiletés motrices fondamentales et spécifiques au sport, à maximiser ses différentes compétences physiques et d'être le plus efficace possible dans diverses situations et dans divers environnements.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être créatif dans les animations</li> <li>• Emprunter des exercices d'autres sports pour élargir les habiletés</li> <li>• Principe du simple au complexe</li> <li>• Passer de spécifique à multifactoriel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimuler la curiosité du participant</li> <li>• Augmenter la concentration</li> <li>• Réussite de chaque étape pour se sentir confiant</li> <li>• Faire des liens concrets avec d'autres sports</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercice de « Flag Football »</li> <li>• « Aujourd'hui, nous allons travailler la vivacité. C'est-à-dire être capable de changer de direction le plus rapidement et de manière efficace »</li> <li>• Travail d'appuis simple dans une échelle avant de rajouter une balle de tennis dans les mains et la faire tourner autour de soi en même temps de faire le travail d'appuis</li> <li>• Apprendre à bien courir avant de sprinter et de changer de direction</li> </ul>
<p><b>SAVOIR ET COMPRÉHENSION (COGNITIVE)</b></p> <p>Capacité d'identifier et d'exprimer les qualités essentielles qui influencent le mouvement. Avoir conscience des éléments qui permettent la pratique sécuritaire de l'activité physique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expliquer simplement l'objectif de l'exercice</li> <li>• Expliquer simplement le mécanisme derrière l'objectif de l'exercice</li> <li>• Expliquer les principes de base de l'échauffement, des étirements, du retour au calme, etc.</li> <li>• Expliquer les différentes étapes pour progresser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre l'importance de bien faire l'exercice</li> <li>• Imager le mécanisme de l'exercice</li> <li>• Progresser de manière ordonnée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• « Aujourd'hui, nous allons travailler la capacité rythmique afin de mieux démarrer un sprint »</li> <li>• « Si tes appuis ne sont pas coordonnés, tu iras moins vite lors d'un sprint »</li> <li>• « Si tu as la bonne technique de tir, et que tes jambes sont fortes, plus ton tir sera puissant »</li> <li>• « Savoir faire un bon squat sans charge pour ensuite rajouter des poids »</li> </ul>
<p><b>ENGAGEMENT DANS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA VIE (COMPORTEMENTALE)</b></p> <p>S'exprimer par la responsabilisation de l'individu à l'égard du savoir-faire physique en choisissant librement d'être actif de façon régulière.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabiliser le participant à s'impliquer dans des activités non structurées</li> <li>• Responsabiliser le participant à s'impliquer dans des activités autre que le soccer</li> <li>• Impliquer des membres de la famille dans des activités</li> <li>• Sensibiliser le participant à la préparation invisible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créativité – Leadership – Prise d'initiative</li> <li>• Élargir ses horizons en termes de capacités et d'approches</li> <li>• Permettre le mouvement de groupe familial, rituel</li> <li>• Permettre de bonnes habitudes saines de vie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aller jouer au parc</li> <li>• Participer à un sport individuel</li> <li>• Tous les dimanches matin, faire une randonnée en famille</li> <li>• Nutrition, sommeil, etc.</li> </ul>

# Le développement athlétique

## Les objectifs du développement athlétique

En développement athlétique, nous ciblons trois capacités prioritaires à développer qui permettront aux joueurs et joueuses d'améliorer leur performance en compétition. À travers la planification et la périodisation de la saison d'une équipe, ces trois objectifs doivent être travaillés afin d'assurer un développement adéquat.



CAPACITÉ



FORCE



VITESSE

Des paramètres précis existent afin de bien préparer et construire une séance d'entraînement qui permet de développer ces trois capacités. Il est également important de prendre en considération l'impact physiologique de ces types d'entraînements sur l'athlète afin de bien prévoir le temps de récupération nécessaire après chaque entraînement. Tous les détails seront précisés à la page suivante.

Encore une fois, l'intensité et le volume des entraînements varient en fonction du contexte dans lequel évolue le participant ou la participante, mais également des demandes physiques de la compétition. De ces trois capacités, nous pouvons également cibler des sous-objectifs (cibles d'entraînement) plus spécifiques aux besoins des athlètes et de l'équipe. Les cibles d'entraînement nous permettent de varier le contenu d'entraînement, mais également de mieux manipuler les variables de charge d'entraînement (intensité, volume, etc.).

### Capacité

- **Volume**: Fais référence à la durée et à l'habileté de maintenir un effort dans le temps.
- **Intensif**: Fais référence au niveau d'effort ou au degré d'expression d'une qualité physique comme la VO<sub>2</sub>max, la force maximale ou la vitesse maximale.

### Force

- **Optimisation**: Fais référence à l'aspect spécifique du développement musculaire et moteur. Il s'agit de transférer les acquis vers une forme spécifique au sport.
- **Explosivité**: Fais référence à des activités permettant un développement maximal de force et de vitesse.

### Vitesse

- **Endurance**: Fait référence à la capacité à répéter les sprints le plus près possible de sa vitesse maximale à chaque fois.
- **Vivacité**: Fait référence à la capacité de l'athlète à accélérer, décélérer, changer de direction et prendre des décisions rapidement face à des stimulus.
- **Mécanique**: Fait référence à la technique et à l'habileté motrice de course de l'athlète.

## GUIDE DES PARAMÈTRES ET CLASSIFICATION DES EXERCICES PHYSIQUES

	CAPACITÉ		FORCE		VITESSE		
	VOLUME	INTENSIF	EXPLOSIVITÉ	OPTIMISATION	MÉCANIQUE	ENDURANCE	VIVACITÉ
<b>INTÉGRATION</b>	Possession sur grande surface Circuit de dribble et conduite Schéma de passe et suit Jeux sur grande surface	Jeux réduits Possession sur petite surface Exercice HIIT Passe et suit rapide Circuit de dribble en 30-30	Circuit à haute demande musculaire Exercices de sauts et frappes Courses 1c1 sur parcours musculaire	Jeux réduits dans petit espace 3c3, 4c4 Possession à 1c1, 2c2 Jeux intenses avec supériorité numérique 2c1, 3c2	Activation et technique de course Course par position spécifique Circuit de sprints répétés Courses à relais Course 1c1 Courses et finition		
<b>Ratio travail-repos</b>	5:1 > 10:1	1:1 > 4:1	1:5 > 1:2	1:2 > 2:1	1:5 > 1:10	1:8 > 1:4	1:10 > 1:20
<b># de reps</b>	2 à 5	3 à 8	8 à 15	3 à 8	4 à 10	3 à 6	8 à 12
<b>Temps de reps</b>	6 à 12 min	2 à 6 min	5 à 30 sec	30 à 120 sec	< 10 sec	3 à 5 min	< 5 sec
<b>HSR</b>	++	-	-	-	++	+++	+
<b>Accel/Décel</b>	+	+++	+++	+++	+++	++	+++
<b>Volume total (min)</b>	12 à 60 min	8 à 40 min	600 à 1200m	8 à 18 min	200 à 400m	180 à 360m	80 à 250m
<b>Comment mesurer</b>	30-15 IFT		Tests de sauts		Tests vitesse (10m, 30m, 40m)		
	Endurance		Force		Vitesse		

## Légende :

- **reps** = répétition
- **HSR** = courses à haute intensité
- **Accel** = accélérations
- **Décel** = décélérations

# Glossaire

## ATHLÉTIQUE:

Qui est en rapport avec l'athlète et ses capacités physiques. C'est la capacité à exécuter des mouvements ou à se déplacer rapidement, avec précision et facilité.

## ENDURANCE:

C'est l'habileté à maintenir un stress donné sur une période ou un temps donné.

## FORCE:

La capacité à appliquer une force pour surmonter les résistances au mouvement, ou pour résister à un mouvement indésirable.

## FORCE EXPLOSIVE:

C'est une sous-qualité de la puissance, mais elle se définit le mieux par la capacité à surmonter de lourdes résistances avec la vitesse.

## FORCE MAXIMALE:

La capacité à appliquer des niveaux de force maximaux indépendamment des contraintes de temps.

## HABILETÉ MOTRICE:

Une habileté qui permet à l'athlète d'atteindre un but physique. Ce sont des habiletés liées au mouvement contrôlé du corps dans une situation précise.

## INTENSITÉ:

C'est le niveau d'effort d'une personne requis pour un exercice donné, relativement aux demandes maximales de compétition, ou au niveau d'effort maximal d'une personne.

## LITTÉRATIE PHYSIQUE:

« La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie. »

*International Physical Literacy Association, mai 2014*

## MÉCANIQUE:

Qualité physiologique du mouvement d'un athlète. Le travail mécanique peut être musculaire, neurologique ou structurel. En préparation physique, le terme mécanique représente le travail de technique du mouvement et son efficacité.

## PLANIFICATION:

C'est l'acte de planifier les activités et d'organiser le plan d'entraînement sur une année.

## PÉRIODISATION:

C'est la planification stratégique et le suivi des entraînements du programme d'entraînement afin de faciliter les bonnes adaptations au bon moment, menant au succès sur le plan compétitif ou dans le développement à long terme.

## PUISSANCE:

C'est le taux d'exécution du travail, la capacité d'appliquer la force avec la vitesse (force x vitesse).

## QUALITÉ PHYSIQUE:

Ce sont les actions ou les concepts liés au corps et à l'aspect physiologique d'un(e) athlète.

## STIMULUS:

Ce sont des éléments qui sont capables de provoquer des réactions nerveuses, musculaires, hormonales ou psychologiques. Chaque individu peut répondre différemment aux mêmes stimulus. En préparation physique, le stress est l'élément d'entraînement externe qui est appliqué au corps.

## STRESS:

Le stress est un ensemble de réactions physiques et physiologiques de l'organisme face à une situation particulière. En préparation physique, le stress est la réponse produite par le corps face aux stimulus qui lui sont appliqués.

## VITESSE:

Il s'agit d'une sous-qualité de la puissance. C'est l'habileté à produire une faible quantité de force le plus rapidement possible.

## VIVACITÉ:

C'est la capacité d'un(e) athlète à réaliser des actions vives et rapides de quelques mètres tout en changeant de direction. En soccer, la vivacité fait également référence à la prise de décision.

## VOLUME:

En préparation physique, le volume d'entraînement correspond à la quantité d'activités réalisées par l'athlète. Plusieurs variables peuvent représenter le volume: nombre de répétitions, temps, distance parcourue, etc.





# Les stades de développement

La section suivante élaborera ce qui est judicieux et recommandé de travailler selon le stade de développement de l'athlète. Il est important de noter que toutes les qualités physiques peuvent être entraînées à tout âge. Cependant, certaines devraient être priorisées à certaines périodes du développement pour une meilleure performance, une meilleure prévention des blessures, et de meilleurs bénéfices pour la santé générale.

Également, nous désirons rappeler que l'âge chronologique n'est pas synonyme d'expérience et de développement. Il est donc important d'adapter le contenu des programmes d'entraînement en fonction du niveau de vos joueurs et joueuses.

## Départ actif – U4 à U8

### Objectifs



Cette catégorie est très particulière. Lorsque vous planifiez ou mettez en place un programme d'entraînement à ce stade, il est important de tenir compte des caractéristiques physiques des enfants de cet âge.

- Os fragiles.
- Grand manque de coordination.
- Grande souplesse.
- Très peu de différence entre les garçons et les filles.
- Très faible capacité aérobie.

### Priorité de développement

Il s'agit à cet âge d'une première expérience en sport organisé. Il est donc important de la rendre agréable, mais surtout adaptée pour le joueur ou la joueuse.

#### Deux priorités seront mises de l'avant à cet âge :

- Apprentissage des habiletés motrices fondamentales (littératie physique).
- Plaisir de jouer.

L'enfant doit d'abord et avant tout développer des habiletés motrices en se servant du soccer comme outil. Référez-vous au chapitre sur la littératie physique pour plus d'information.

### Mesure de progression

Il n'est pas recommandé de mesurer les habiletés physiques chez ce groupe d'âge.

#### Il est par contre pertinent de valider ces aspects :

- Est-ce que l'enfant se présente aux séances avec enthousiasme ?
- Est-ce que l'enfant a du plaisir lors des séances ?
- Est-ce que l'enfant s'inscrit à nouveau l'an prochain ?

## Comment intégrer le développement physique dans une séance CDC U4 à U8

L'intégration du développement physique à cet âge à travers la littératie physique se fait prioritairement grâce à des jeux ludiques et des activités amusantes qui ont comme premier objectif de développer des habiletés motrices.

- Inclure beaucoup de jeux et d'activités ludiques variées (parcours, courses à relais, jeux de poursuite, etc.).
- Mettre des obstacles dans vos activités pour favoriser le déplacement, le déséquilibre, les sauts, etc.
- Mettre en place des activités et des jeux qui sollicitent l'imagination de l'enfant.
- Impliquer les parents dans vos activités pour que les enfants puissent imiter des mouvements bien exécutés.

\* Attention, il n'est pas nécessaire avec les enfants de cet âge de toujours faire des activités avec ballon. Celles-ci sont difficiles et donc moins plaisantes. Il faut un bon équilibre (selon le niveau des participants et participantes) entre jeu avec et sans ballon.\*

\* [Référez-vous au chapitre sur la littératie physique pour en apprendre davantage.](#)

### STADE DÉPART ACTIF

#### À éviter

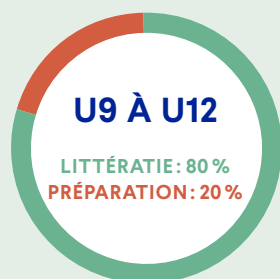
#### Quels sont les éléments à éviter lors de la planification d'une séance U4 à U8 ?

- Les exercices trop longs et intenses. Les jeunes de cet âge se fatiguent rapidement. Il est recommandé de prioriser des temps de travail plus courts, mais avec plus de répétitions.
- Les exercices où le temps d'attente est trop long. Les enfants auront tendance à décrocher rapidement ou perdre leur concentration. Assurez-vous de créer plusieurs stations ou d'impliquer un maximum d'enfants dans le jeu.
- Les séances en situation climatique extrême (trop chaud, trop froid, pluie intense, etc.), le système de régulation de la température de l'enfant n'est pas encore assez développé pour être efficace.

STADE SOCCER DE BASE

## Soccer de base – U9 à U12

### Objectifs



À cet âge, les enfants sont en croissance stable. La coordination s'améliore et ils perdent un peu de flexibilité et de souplesse. On commence également à voir quelques différences entre les garçons et les filles, mais le jeu mixte est encore possible.

### Priorité de développement

- Littératie physique avancée (roulades, enchaînements, dissociation, etc.) et coordination spécifique.
- Travail d'enchaînement de séquences de mouvement (courir et recevoir une passe, frapper le ballon et changer de direction, etc.).
- Vitesse et agilité. Principalement la technique de course et la capacité à changer de direction rapidement.
- Les habiletés motrices fondamentales sont les blocs fondateurs des compétences motrices avancées. Il faut donc continuer à les développer à cet âge, surtout si les enfants démontrent des lacunes.

### Mesure de progression

À cet âge, on ne recommande toujours pas de faire des tests physiques élaborés pour déterminer les capacités. Cependant, quelques tests peuvent être pertinents en fonction du contexte pour faire un suivi de la progression de l'enfant.

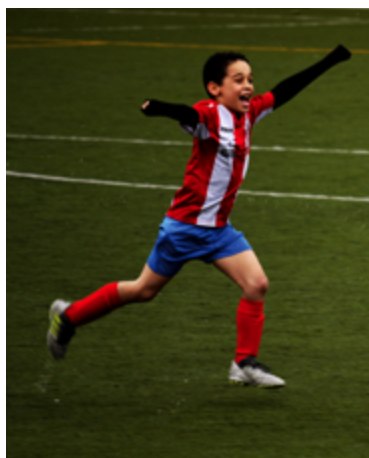
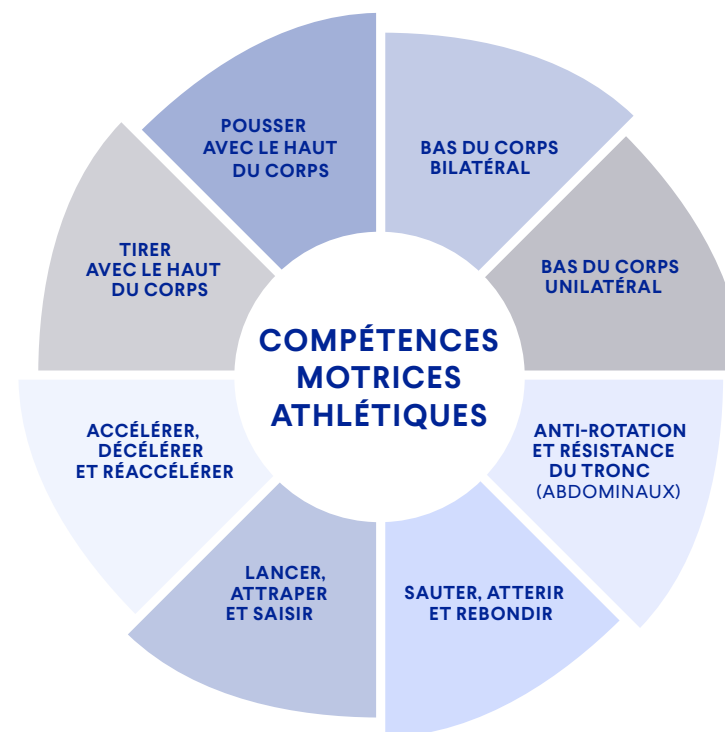
- Test du 8 avec et sans ballon.
- Test de sprint pour mesurer la technique de course (maximum de 10 mètres).
- Concours de jonglerie.
- Circuit de dribble chronométré.

Aucun test d'endurance ou de force ne devrait être mis en place.

## Comment intégrer le développement physique dans une séance CDC U9 à U12

Pour l'intégration de la préparation physique aux séances U9 à U12, plusieurs possibilités peuvent être explorées. Par exemple, celle-ci peut être intégrée :

- lors de l'échauffement global (intégration de mouvements fondamentaux ou spécifiques);
- lors d'un atelier spécifique de préparation physique; (Dans ce cas, il est recommandé de garder l'activité ludique et amusante. Le travail physique peut se faire au travers de jeux, de concours, ou d'activités stimulant la prise de décisions et présentant des défis adaptés au groupe)
- dans les ateliers de développement technique;
- dans les jeux réduits.



### STADE SOCCER DE BASE

#### À éviter

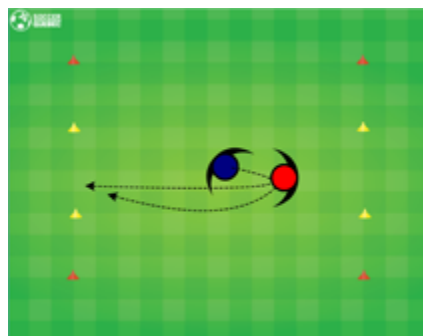
- Les jeunes ne sont pas prêt(e)s à faire de la préparation physique en priorité. Il faut prioriser l'entraînement holistique et donc le développement de qualités physiques (principalement la littératie physique et la vitesse) à travers le jeu.
- Éviter les critiques individuelles devant les coéquipiers et coéquipières. Lorsque vous voulez corriger un mouvement, vous devriez faire la démonstration vous-même.
- Éviter les jeux à trop grande surface et d'une durée trop importante (plus de 10 minutes sans arrêt).

## Exemples d'exercices physiques

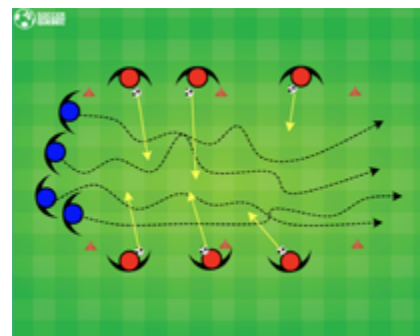


### Astuces pour l'éducateur(trice)

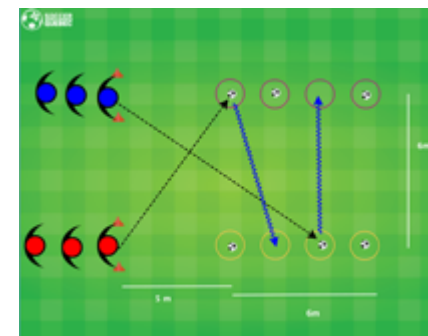
- Continuer à prioriser l'aspect de plaisir et d'apprentissage.
- Augmenter les défis dans les exercices de littératie physique (mouvements plus complexes ou vitesse d'exécution plus grande).
- Les exercices sous forme de jeu réduit permettent de développer le jeu court, la technique, la prise de décision et les qualités physiques nécessaires aux joueurs et joueuses de cet âge (vitesse, coordination, habileté à changer de direction, etc.).



LE CHASSEUR ET LE RENARD U8+



COULOIR DE LA PEUR U13+



PUISSANCE 4 U8+



JEU RÉDUIT CAPACITÉ-INTENSIF U15+



VITESSE ET RÉACTION POUR DÉFENDRE U10+



VITESSE ET FINITION U13+

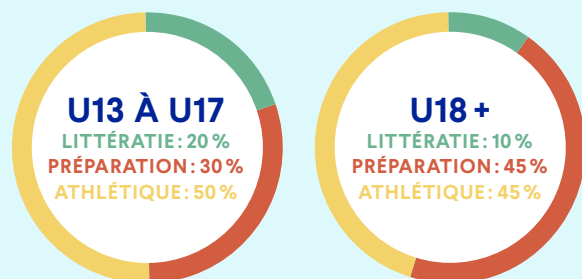
POUR LES DÉTAILS ET DESCRIPTION DES EXERCICES, RENDEZ-VOUS SUR LA COLLECTION XPS DE SOCCER QUÉBEC! ▼

COLLECTION D'EXERCICES SOCCER DE BASE

Présenté par  
**XPS** network

# Soccer juvénile et senior – U13 et plus

## Objectifs



À partir de 13 ans, on peut considérer un changement important dans la préparation physique du joueur ou de la joueuse. Plutôt que de mettre toute l'emphase sur le développement de la littératie physique, on doit prendre en compte le développement athlétique. Il est cependant important de tenir compte du contexte ([voir page 8](#)) et de la tranche d'âge (voir tableau ci-dessous) avant de mettre en place le programme de préparation physique. En fonction de votre contexte, il pourrait être pertinent de faire appel à un kinésologue/préparateur physique pour valider votre planification.



### U13 À U15

Chez les garçons, c'est le pic de vitesse de la courbe de croissance.

- Effet négatif sur la coordination et l'équilibre.
- Beaucoup de disparité de taille et de poids entre les athlètes.
- Risques accrus de blessures liées au surmenage.

**Important d'introduire la préparation physique graduellement et de mettre l'emphase sur l'apprentissage de la technique du mouvement.**

### U16 À U18

- Fin de la croissance pour la majorité des garçons et des filles.
- Masse musculaire plus développée.
- Diminution de la capacité d'amélioration des habiletés motrices (quoiqu'il soit toujours possible, mais moins rapidement).

**L'entraînement athlétique annuel est maintenant possible avec plus de volume. L'entraînement adjuvant, ou en salle de musculation, apporte des avantages considérables à cet âge.**

### SENIOR

- Fin de la croissance musculo-squelettique et neurologique.

La préparation physique de l'athlète peut donc être orientée beaucoup plus sur l'atteinte d'un niveau de performance optimal pour la compétition.

**L'utilisation de l'équipe de soutien intégrée est à favoriser pour assurer un suivi sur tous les plans (nutrition, récupération, sommeil, développement physique, etc.).**



## Priorité de développement

Le but du développement physique en soccer juvénile est d'augmenter la capacité, la vitesse et la résilience des athlètes. En d'autres mots, nous développons l'endurance, la force et la vitesse.

Il est cependant très important de considérer le développement de la littératie physique pour les catégories juvéniles. Selon le stade de développement, le niveau et l'expérience des joueurs ou joueuses, il peut être nécessaire de continuer à la développer.

Lorsque vous planifiez un programme de développement, plusieurs contraintes peuvent se poser et donc, il faut prioriser le développement de certains objectifs ou buts. Lors de votre planification, nous recommandons donc de considérer les buts de développement selon la priorité suivante :

### 1. LE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE

La force est la qualité physique primaire. Elle est à l'origine de toutes les actions qu'un(e) athlète doit réaliser. En travaillant sur cet aspect, nous impactons positivement la qualité et l'efficacité des mouvements tout en améliorant le potentiel de développement des deux autres qualités énoncées.

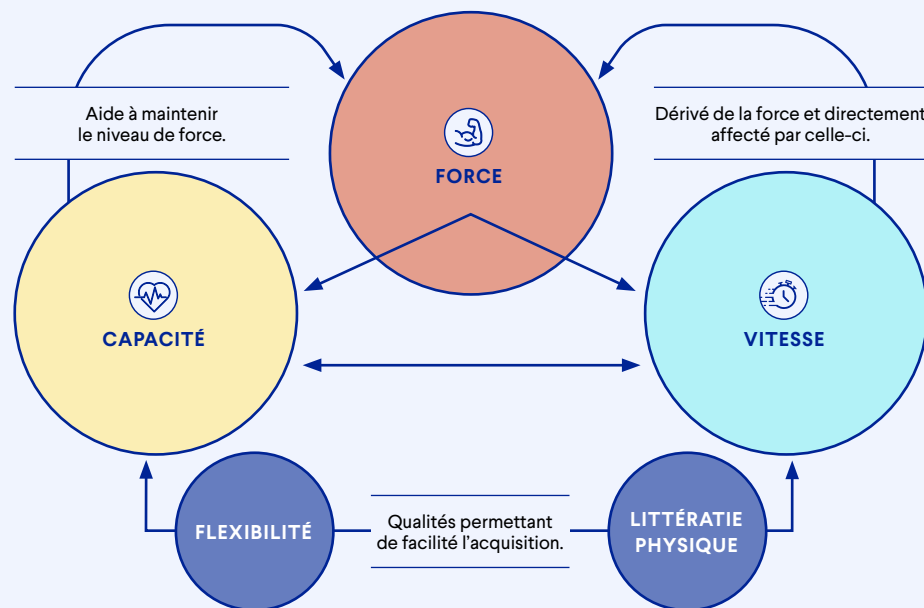
### 2. LA VITESSE

La vitesse découle directement de la force. Plus un athlète est fort, plus il aura le potentiel de courir vite.

### 3. LA CAPACITÉ (ENDURANCE)

La capacité permet de maintenir un niveau de force adéquat pour performer pendant une période de temps donnée. Afin d'être performants, nous devons donc développer un niveau de force plus élevé, pour ensuite entraîner la capacité à le maintenir.

## SCHÉMA DES RELATIONS ENTRE LES QUALITÉS PHYSIQUES



**En plus des trois objectifs principaux, d'autres éléments importants doivent faire partie de la préparation de l'athlète juvénile et senior.**

- Planification et périodisation de l'entraînement pour permettre aux athlètes d'être dans un état physique optimal afin de bien performer lors de la compétition (il est important de valider l'ensemble du travail).
- Prévention des blessures (les risques accrus pour les U13 à U15 nous obligent à mettre beaucoup d'importance sur ce point).
- Implication d'une équipe de soutien intégrée pour maximiser l'efficacité sur les plans de la nutrition, de la physiothérapie, de la préparation mentale, etc.



## Comment les mesurer

Pour bien mesurer si les athlètes progressent et atteignent les objectifs physiques, il faut mesurer les éléments physiques suivants: endurance cardiovasculaire, force musculaire et vitesse. Les tests nous permettront d'évaluer objectivement si nos athlètes bénéficient du plan d'entraînement (s'ils progressent ou s'il nous faut ajuster le plan d'entraînement) et s'ils sont prêts à répondre aux demandes de la compétition.

**Voici les tests recommandés par Soccer Québec afin d'évaluer les objectifs de capacité, de résilience et de vitesse:**

- 1 [LE 30-15 IFT DE MARTIN BUCCHEIT.](#)
- 2 [LE TEST DE SAUT EN HAUTEUR \(CMJ\).](#)
- 3 [LE TEST DE SPRINT LINÉAIRE \(10 M, 30 M ET 40 M\).](#)



Il est important de bien vous informer sur le protocole de test afin d'éviter les erreurs et surtout afin de bien interpréter les résultats.

**De plus, d'autres mesures devraient faire partie des programmes d'entraînement d'athlètes juvéniles et seniors:**

- Mesures de taille (debout et assis) pour suivre la poussée de croissance de l'athlète et identifier les périodes à risque.
- Évaluation et bilan musculaire par un professionnel pour identifier les faiblesses à travailler.
- Mesure du volume d'entraînement pour identifier les périodes chargées et éviter le surentraînement.

STADE JUVÉNILE ET SÉNIOR

## Comment intégrer le développement physique dans une séance

En soccer juvénile, afin de bien travailler l'aspect physique, nous recommandons de structurer la séance de la manière suivante :

- 1 PRÉ-ACTIVATION ET PRÉVENTION.
- 2 ÉCHAUFFEMENT ET ATELIERS PHYSIQUES.
- 3 TÂCHES ET EXERCICES TECHNICO-TACTIQUES.
- 4 PROGRESSION (AU BESOIN).
- 5 RÉCUPÉRATION (AU BESOIN).

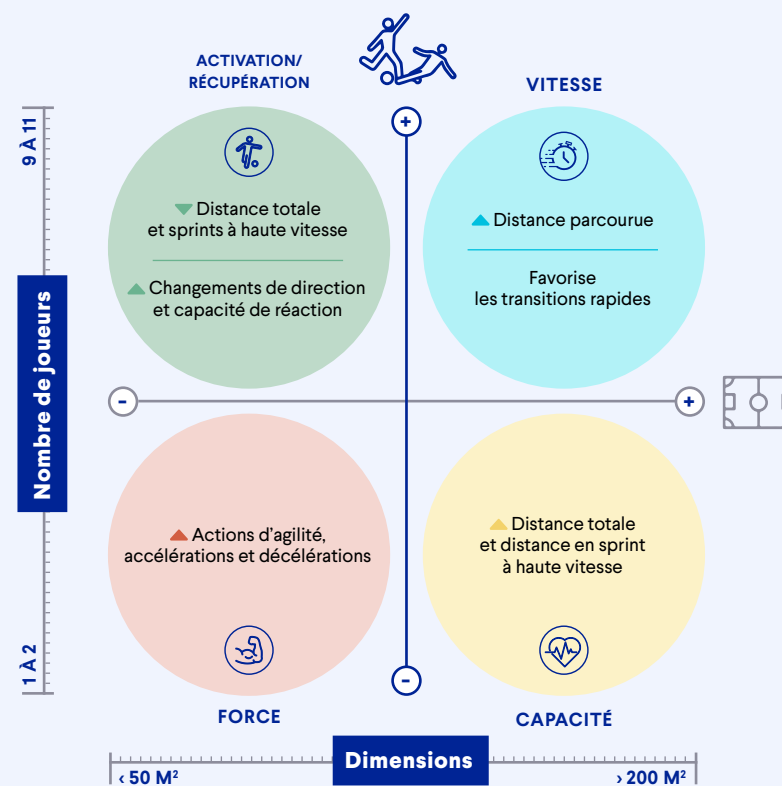
L'aspect physique est travaillé de manière holistique dans les tâches et les exercices technico-tactiques en respectant les cibles d'entraînements. C'est-à-dire, qu'il est intégré à l'entraînement en répliquant le jeu ou des situations de jeu. Les cibles d'**optimisation**, de capacité **intensive** et de **volume**, sont travaillées à travers des tâches et au moyen de règles, d'espaces et de nombre de joueurs qui sont définis par l'équipe technique. Les autres cibles sont plutôt travaillées lors de l'échauffement et des ateliers physiques spécifiques.

Plusieurs règles et variables peuvent être modifiées et manipulées afin de répondre aux objectifs de développement physique d'une séance.



## MÉTHODES POUR MODULER L'INTENSITÉ DES EXERCICES DANS LES ENTRAÎNEMENTS ET LES JEUX RÉDUITS

DIMINUTION ▼	INTENSITÉ	AUGMENTATION ▲
PETITE	DIMENSION	GRANDE
LONGUE	DURÉE	COURTE
▲ DENSITÉ (M <sup>2</sup> /JOUEUR)	NOMBRE DE JOUEURS/ JOUEUSES	▼ DENSITÉ (M <sup>2</sup> /JOUEUR)
FAIBLE	COMPÉTITIVITÉ	ÉLEVÉ
AVEC	GARDIENS DE BUT	SANS
TROP DE RÈGLES	RÈGLES TECHNIQUE	LIMITE DE TOUCHES



STADE JUVÉNILE ET SÉNIOR

À éviter



### U13 À U15


- Des séances cardiovasculaires non spécifiques ou non intégrées trop longues.
- Une charge d'entraînement trop élevée sans progression adéquate (peut mener à des risques accrus de blessures liées au surentraînement).
- Trop d'emphase sur le développement athlétique (assurez-vous de continuer de développer la littératie physique intégrée au soccer lors de vos entraînements avec des athlètes de cet âge).

### U16 À U18

- Trop de corrections techniques/tactique (trop d'arrêts de jeu).
- Trop d'importance sur la préparation physique dissociée (à cet âge, il faut encore créer des séances qui sont le plus possible holistiques et intégrées).

### 18 À SENIOR

- Une préparation trop courte et trop spécifique trop tôt.
- Ne pas communiquer les enjeux importants qui pourraient faire changer la planification initiale.
- Faire une préparation physique sans avoir de données sur l'état des joueurs et joueuses (à cet âge, il faut des données objectives pour démontrer ce qui doit être travaillé. La simple observation ne suffit plus pour prendre des décisions).



# La préparation à la compétition

# L'échauffement

## Objectif

L'échauffement, qu'il soit avant un match ou avant une séance d'entraînement, doit répondre à cinq éléments principaux :

- Préparer à la performance
- Augmenter la température corporelle, mais sans diminuer les réserves énergétiques
- Augmenter l'amplitude des mouvements
- Activer le système nerveux (temps de réaction)
- Permettre un éveil cognitif (prise de décision)

## Durée

Un échauffement devrait durer de **15 à 30 minutes** selon le niveau du groupe. Durant l'échauffement d'avant-match, il est primordial de doser le temps de travail et le temps de repos. Ainsi, les joueurs et joueuses peuvent travailler à la bonne intensité tout en gardant suffisamment d'énergie pour le match. (Une règle qui permet de valider la durée d'un échauffement d'avant-match est de s'assurer que celui-ci dure au maximum un tiers de la durée du match).

L'échauffement doit également être progressif au niveau de la **complexité** et de l'**intensité** des tâches à accomplir.

## STADE SOCCER DE BASE

### L'échauffement en soccer de base

Il est important de prendre en compte que l'échauffement peut prendre plusieurs formes. Il peut être sous forme de simulation de match, d'activité ludique, de concours d'habiletés, etc. Lors des échauffements d'avant match, il peut également être bien de faire des exercices techniques qui rappellent les thèmes travaillés à l'entraînement.

STADE JUVÉNILÉ

# L'échauffement en soccer juvénile

## Éléments clés de l'échauffement d'avant-match

 **L'ÉCHAUFFEMENT JUVÉNILÉ DURE NORMALEMENT UN TIERS DU TEMPS DE MATCH.**

 **L'ÉCHAUFFEMENT D'AVANT-MATCH SE DIVISE HABITUELLEMENT EN SIX PARTIES :**

Préactivation (3 à 5 minutes)

Activation et étirements dynamiques (3 à 5 minutes)

Aspects techniques (3 à 5 minutes)

Situations de jeu (5 à 10 minutes)

Repos (entre les séquences)

Réactivation (1 minute)

Aux niveaux élevés, il faut prévoir un échauffement modifié et une réactivation à la mi-temps pour permettre aux joueurs et aux joueuses d'être prêt(e)s à l'action.

Il est important d'ajuster la durée de l'échauffement selon les conditions climatiques (plus court lors d'une journée chaude et humide, plus long lors d'une journée froide).

Les échauffements d'avant-match et les séances d'entraînement diffèrent aussi en fonction des protocoles d'avant-match et des accès au terrain.

ÉCHAUFFEMENT D'AVANT- ENTRAÎNEMENT	ÉCHAUFFEMENT D'AVANT- MATCH
Se préparer aux thèmes/objectifs de la séance	Unité d'équipe
Occasion de travailler sur des gestes techniques	Routine
Variété, créativité	Exploration du terrain et des conditions
Occasion de sortir des exercices conventionnels, « sortir des sentiers battus »	Courses spécifiques
Permet de travailler la motricité et la littératie physique	Gestion de la mi-temps

**En match, comme à l'entraînement, quatre composantes de la performance doivent être prises en compte lors de l'échauffement. Elles sont interreliées dans toutes les activités associées à l'équipe de soccer :**



TECHNICO-TACTIQUE



PHYSIQUE



ÉMOTIONNEL-SOCIAL



MENTALE

## Astuces pour l'échauffement

Il est possible de combiner certaines parties d'échauffement pour faire un échauffement intégré. Dans ce cas, il est essentiel de respecter le principe de progression.

Chacune des parties de l'échauffement peut être faite avec ou sans ballons. Évidemment, plus on approche de la fin de l'échauffement, plus il faut être spécifique et plus l'utilisation de ballons est importante.

La partie d'activation peut facilement être exécutée à l'extérieur du terrain pour pouvoir ensuite optimiser le travail sur le terrain.

Les aspects techniques peuvent aussi être intégrés dans la partie d'activation (passes, contrôles, etc.). De cette façon, les athlètes peuvent prendre contact avec le ballon tout en augmentant leurs fréquences cardiaques afin de préparer leurs corps pour les parties subséquentes de l'échauffement.

Au début des séances d'entraînement, les diverses parties de l'échauffement peuvent être intégrées aux exercices analytiques tout en respectant la progression au niveau de la complexité et de l'intensité des tâches.

### Les étirements

Traditionnellement, l'échauffement comprenait une partie « étirements » qui consistait en une série d'exercices statiques. Depuis maintenant quelques années, des chercheur(e) s ont prouvé que ce type d'étirements avant une séance de sport ne permet pas de préparer le corps de façon optimale. Avant une séance, il est donc préférable de faire des étirements de type « dynamique ». Ceux-ci permettent de préparer les muscles à travailler de manière plus explosive. De plus, ce type d'étirements prépare le système nerveux qui envoie les influx aux muscles afin de « recevoir l'information » plus rapidement et de mieux répondre aux exigences physiques du soccer. Il existe plusieurs techniques d'étirement dynamique, l'amplitude dans les « échauffements brésiliens » et les séquences étirement/contraction/activation étant les plus connues.

### Rappel des objectifs selon le stade de développement des joueurs et joueuses

SOCCER DE BASE	SOCCER JUVÉNILE/SENIOR
Faire des activités de motricité	Préparer à la performance (physique et mentale)
Être amusant	Progresser en intensité pour arriver à la vitesse de match ou d'entraînement
Permettre l'éveil cognitif	Travailler les « sensations » : contacts avec le ballon, rythme, vitesse, etc.
Réviser les aspects techniques qui seront utilisés dans la séance	Travailler l'unité et la communication entre les membres du groupe pour préparer le travail collectif
Forme de jeu libre acceptée	Prendre conscience des conditions environnementales (terrain, climat, etc.)
	Intégrer une routine de préparation mentale





## La prévention des blessures

Un programme d'exercices musculaires et de coordination peut substantiellement réduire l'incidence de blessures au soccer.

**Il existe plusieurs raisons de mettre sur pied un programme de prévention des blessures au sein d'un club de soccer.**

- Un faible niveau de blessures est associé à de meilleurs résultats.
- Éviter les blessures permet une meilleure disponibilité des athlètes pour les entraînements et les matchs.
- Un programme de prévention peut être facilement intégré dans l'entraînement d'une équipe à travers l'échauffement et ne prend pas beaucoup de temps à être exécuté.
- La réalisation d'un programme de prévention améliore le contrôle moteur et la coordination de l'athlète.
- Éviter les blessures protège l'athlète contre divers effets négatifs, tant sur le court terme que sur le long terme .
- La prévention de blessures est importante pour le joueur ou la joueuse afin de maximiser le temps d'entraînement et de permettre un meilleur développement.

## Les facteurs de risque (4)

Il est important de connaître les facteurs de risque et l'épidémiologie des blessures au soccer afin de mieux concevoir notre programme de prévention et de le rendre plus efficace. Par exemple, il serait contre-productif d'effectuer des exercices de prévention pour les épaules si le taux de blessures dans cette région est proche de 0.

On identifie quatre principaux facteurs de risque. À noter que certains de ces facteurs ne peuvent pas vraiment être influencés par un programme de prévention.

1	<b>FACTEURS BIOLOGIQUES DE L'ATHLÈTES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>A. Historique de blessure</li><li>B. Force</li><li>C. Coordination</li><li>D. Âge</li></ul>
2	<b>FACTEURS DE CHARGES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>A. Planification de la saison</li><li>B. Volume d'entraînement</li><li>C. Nombre de matchs</li></ul>
3	<b>FACTEURS DE CLUB</b> <ul style="list-style-type: none"><li>A. Tactique utilisée</li><li>B. Recrutement des joueurs</li><li>C. Cohérence des programmes</li><li>D. Assiduité</li></ul>
4	<b>FACTEURS LIÉS AUX LOIS DU JEU</b> <ul style="list-style-type: none"><li>A. Équipement</li><li>B. Lois du jeu</li><li>C. Fair-play</li></ul>

## LOCALISATION DES BLESSURES COURANTES EN SOCCER



## Les éléments à mettre en place pour diminuer les facteurs de risque de blessures

Plusieurs éléments, dont un programme de prévention, sont nécessaires pour prévenir un maximum de blessures. Avant de mettre tous nos œufs dans le même panier, il est important de vérifier que les bases de la pyramide sont bien travaillées.

### PYRAMIDE DE PRÉVENTION DES BLESSURES



Coles, 2017, *An Injury Prevention Pyramid for Elite Sports Team*

## Lignes directrices pour construire un programme de prévention de blessures au sein d'un club

Il est important de noter que les principes de prévention de blessures sont évolutifs et changent en fonction de l'état physique et du niveau de développement de chacun. Par exemple, un(e) athlète avec une littératie physique sous la norme devrait tout d'abord apprendre les bases des mouvements, pour ensuite aller de l'avant avec plus de confiance et ainsi diminuer les risques de blessures.

**En fonction de l'âge et du stade de développement, les programmes de prévention devraient se concentrer sur les aspects suivants :**

#### U4 À U8

Développement de la littératie physique

#### U9 À U12

Approfondir le développement de la littératie physique et le développement d'habiletés motrices spécifiques

#### U13 À U18

Débuter un programme de renforcement musculaire tout en s'assurant que les principes des mouvements fondamentaux puissent être respectés. C'est dans cette catégorie-ci que nous pouvons voir la plus grande variabilité dans les capacités physiques de chacun(e) et tous les programmes de renforcement devraient être adaptés en conséquence. Au besoin, on peut même sous-diviser cette catégorie pour être plus spécifique.

#### U13 À U15

Exercices de renforcement de base (faits avec la bonne technique!) pour s'assurer qu'avec la montée en intensité des entraînements et des parties, les athlètes aient la capacité physique de tolérer les charges de travail.

- Par exemple, on peut commencer à travailler le renforcement des membres inférieurs avec des «squats», des fentes, des «nordic hamstring curl», des ponts de fessiers, etc.

#### U15 À U18

Sachant que ces athlètes ont déjà de bonnes bases dans leur capacité de mouvements, on peut recommander d'entreprendre des exercices de renforcement avec poids et haltères afin de compléter la préparation physique faite sur le terrain et ainsi adresser certaines lacunes ou faiblesses spécifiques.

#### SENIOR

Au niveau senior, on s'attend à ce que les athlètes aient déjà des programmes personnalisés qui répondent à leurs besoins particuliers, et qui peuvent être exécutés de manière autonome.

## Considérations pour mettre en place un programme de prévention

Afin de bien implanter votre programme de prévention, nous vous recommandons de suivre les six étapes suivantes :

- 1 S'ASSURER D'OBTENIR LE SOUTIEN DES RESPONSABLES DU CLUB**  
(CA, directeur ou directrice technique, responsable de catégories, etc.)
- 2 METTRE SUR PIED UNE ÉQUIPE DE SOUTIEN INTÉGRÉ**
  - L'équipe doit avoir comme responsabilité de mettre sur pied le programme de prévention au sein du club
- 3 IDENTIFIER LES BARRIÈRES POTENTIELLES À LA MISE EN PLACE D'UN PROGRAMME DE PRÉVENTION POUR DÉTERMINER DES SOLUTIONS À L'AVANCE**
- 4 CRÉER UN PROGRAMME QUI EST SPÉCIFIQUE AU CONTEXTE DU CLUB**
  - Planifier le programme et les méthodes de mise en place au sein des équipes (quand, où, qui, comment)
- 5 FORMER LES ÉDUCATEUR(TRICE)S**
- 6 ASSURER LE SUIVI ET LA FIDÉLITÉ DES INTERVENANT(E)S**
  - Effectuer un suivi de qualité et offrir de la rétroaction et du soutien aux éducateur(trice)s

### L'équipe de soutien intégré













L'équipe de soutien intégré se compose d'un ensemble d'experts de diverses disciplines qui collaborent pour améliorer la performance. L'équipe de soutien fait partie intégrante de tout programme de sport de haut niveau. L'équipe est composée de divers spécialistes tels que des médecins, physiothérapeutes, préparateur(trices) physiques, entraîneur(e)s et responsables de clubs. Tout autre spécialiste qui serait susceptible d'aider les athlètes dans leur entraînement peut rejoindre l'équipe de soutien intégré.

# Introduction aux charges d'entraînement

## Qu'est-ce que la charge d'entraînement ?

D'abord, il est important de comprendre la signification du terme « charge ». Plusieurs définitions existent. En général, la charge réfère au poids ou au stress qui est appliqué à un individu. En sport, la « charge » correspond aux stimulus qui s'appliquent à un système biologique humain (un ou plusieurs facteurs de stress physiologiques, psychologiques ou mécaniques).

TABLEAU IMPACT SELON BUT PHYSIQUE ATHLÉTIQUE

JOURS DE MATCH	OBJECTIFS	IMPACT MÉCANIQUE	IMPACT MÉTABOLIQUE	FATIGUE
J-4/-3	 FORCE			
J-2/-1	 VITESSE			
J-3/-2	 CAPACITÉ			

**Il existe deux types de charges qui doivent être prises en compte dans le calcul de la charge d'entraînement d'un joueur. La charge interne et la charge externe.**

### **Quelques principes importants de la charge d'entraînement :**

- Une charge d'entraînement cause de la fatigue (plus la charge est élevée, plus la fatigue est élevée).
- Des charges d'entraînement trop grandes combinées avec une récupération insuffisante augmentent les risques de blessures.
- Des augmentations trop importantes de charges d'entraînement accentuent les risques de blessures et de surentraînement.
- L'augmentation des charges d'entraînement doit se faire progressivement pendant l'exécution du plan d'entraînement.
- Les charges d'entraînement lors des périodes de compétition doivent être suffisamment élevées pour permettre à l'athlète de répondre aux demandes de la compétition (une charge d'entraînement trop faible augmentera les risques de blessures lors de la compétition).
- La charge d'entraînement doit être prise en compte individuellement et en fonction de la charge externe et interne de l'athlète en question.
- Plusieurs moyens existent pour mesurer les charges d'entraînement; faire le minimum est toujours mieux que de ne rien faire.
- Mettre sur pied une équipe de soutien intégré permet un suivi plus efficace de la charge d'entraînement.





## Conclusion

Cette première partie du guide de la préparation physique se veut une introduction au cadre et à la méthodologie privilégiée par Soccer Québec.

Nous espérons que tout un chacun pourra se retrouver dans les éléments de ce document et pourra y ajouter sa propre expérience et ses méthodes afin de bien encadrer les athlètes.

Il est, par ailleurs, tout à fait normal d'utiliser différentes méthodes et façons d'intégrer de la préparation physique aux programmes de développement. Tout doit être conçu afin de répondre aux exigences du club, de l'éducateur ou éducatrice et surtout des joueurs et joueuses. Le contexte joue un rôle primordial lorsque nous mettons sur pied un plan de préparation physique.

Bien évidemment, il nous reste de nombreux sujets à aborder pour brosser un portrait complet de la préparation physique dans le contexte spécifique du soccer.

Par conséquent, afin de guider et de soutenir les membres, nous élaborerons sur les sujets suivants dans la prochaine partie du guide.

- Les charges d'entraînement et la gestion de la fatigue
- La planification annuelle

Ce sont pour nous des éléments principaux qui doivent être abordés pour permettre aux clubs, aux éducateurs et éducatrices d'encadrer les joueurs et joueuses de soccer de manière plus sécuritaire, et ainsi s'assurer d'une pratique du sport plus saine.

# Références bibliographiques

## Articles

Allan, V., Turnnidge, J., Côté, J. (2017). *Evaluating Approaches to Physical Literacy Through the Lens of Positive Youth Development*, National Association for Kinesiology in Higher Education, DOI:10.1080/00336297.2017.1320294

Allen, T., Wilson, S., Cohen, D.D., Taberner, M. (2021). *Drill Design Using the Control-Chaos Continuum: Blending Science and Art During Return to Sport Following Knee Injury in Elite Football*, Physical Therapy in Sport, 50, 22-35

Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M. C. et al. (2017). *Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement*, International Journal of Sports Physiology and Performance, 12, S2-161 à 170

Dellal, A., Varliette, C., Owen, A., Chirico, E. N., et Pialoux, V. (2012) *Small sided games versus interval training in amateur soccer players: Effects on the aerobic capacity and the ability to perform intermittent exercises with changes of direction*. Journal of Strength and Conditioning, 26: 2712–2720.

Gabbett, Tim (2019). *How much? How Fast? How soon? Three Simple Concepts for Progressing Training Loads to Minimize Injury Risk and Enhance Performance*, Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy, DOI:10.2519/jospt.2020.9256

Gabbett T., Nassis G., Oetter E., et al. (2017). *The Athlete Monitoring Cycle: a practical guide to interpreting and applying training monitoring data*, British Journal of Sport Medicine, doi:10.1136/bjsports-2016-097298

Gomez, A., Roqueta, E., Tarragó, J.R., Seirul-lo, F., Cos, F. (2019). *Training in Team Sports: Coadjuvant Training in FCB*. Apunts. Educación Física y Deportes, número 138, page 13-25.

Halouani J. Chtourou H. Gabbett T. Chaouachi A. Chamari K. (2014). *Small-Sided Games in Team Sports Training: A Brief Review*, Journal of Strength and Conditioning Research, 28(12)/3594–3618

Lloyd, R. S. PhD, Olivier J. L. PhD. (2012). *The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development*, National Strength and Conditioning Association Journal, Vol. 34, n. 3

Naclerio, F., Moody, J., et Chapman, M. (2013). *Applied Periodization: a methodological approach*, Journal of Human Sport & Exercise, vol. 8, n. 2, page 350 – 366

Owoeye, O. B. A., VanderWey, M. J., Pike, I. (2020). *Reducing Injuries in Soccer (Football): an Umbrella Review of Best Evidence Across the Epidemiological Framework for Prevention*, Sports Medicine – Open, 6:46

Owen, A, Twist, C, et Ford, P. (2004). *Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers*. Insight 7: 50–53.

Pons, E., Martín-García, A., Guitart, M., Guerrero, I., Tarragó, J.R., Seirul-lo, F., Cos, F. (2020). *Training in Team Sports: Optimising Training at FCB*. Apunts. Educación Física y Deportes, número 142, page 55-66.

Soligard T. Schwellnus M. Alonso J-M. et al. (2016). *How Much is Too Much? (Part 1) International Olympic Committee Consensus Statement on Load in Sports and Risk of Injury*, Br J Sports Med. 50:1030-1041

Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., et Wisloff, U. (2005). *Physiology of Soccer, An Update*, Sports Med, 35 (6), 501-536

West, S. W., Clubb, J., Torres-Ronda, L., Howells, D., Leng, E., Vescovi, J. D., et al. (2020). *More than a Metric: How Training Load is Used in Elite Sports for Athlete Management*, International Journal of Sports Medicine, DOI: 10.1055/a-1268-8791

## Livres

Bate, Richard et Jeffreys, Ian. (2015). *Soccer Speed*, États-Unis, Human Kinetics.

Bompa T. Buzzichelli C. (2015). *Periodization Training for Sports*, 3<sup>e</sup> édition, États-Unis: Human Kinetics.

Campos, M. A. (2019). *Reflexiones Sobre la Teoria y Practica del Entrenamiento para el Futbol Actual*, Espagne, Murillo Saif, Audiovisual y ediciones S.L., 315 pages.

Clemente, Felipe Manuel. (2016). *Small-Sided and Conditioned Games in Soccer Training*, Portugal, Springer, 139 pages.

Higgs C. Jurbala P. Dr. Way R. MBA. Balyi I. MA. Harber V. Dr. (2019). *Développement à long terme par le sport et l'activité physique*, Le Sport c'est Pour la Vie, Canada.

Joyce D. et Lewindon D. (2014). *High Performance Training for Sports*, États-Unis: Human Kinetics.

Larsen P. et Buchheit M. (2018). *Science and Application of High Intensity Interval Training: Solutions to the Programming Puzzle*, États-Unis, Human Kinetics.

Roca, Albert (2010). *El proceso de entranamiento en futbol*, MC Sports.

Seirul-lo Vargas, Francisco. (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. Espagne, Biocorp Europa.

The Football Coach (2020). *Microciclo-Estructurado, Understanding Guardiola's Periodisation Model*, Royaume-Unis, TheFootballCoach.

Van Winckel, Jan. (2014). *Fitness in Soccer: The Science and Practical Application*, Belgique, Moveo Ergo Sum, 407 pages.

Verheijen R. (2014). *The Original Guide to Football Periodisation Part 1*, England, World Football Academy BV, 180 pages.



Réalisé par Soccer Québec



SEPTEMBRE 2022

Ce guide a pour but de devenir une source de référence pour tous les membres et acteurs du soccer au Québec. À travers celui-ci, nous désirons établir un cadre de travail et fournir des outils permettant un meilleur développement de chaque participant, mais également une pratique sportive plus saine et sécuritaire.

### Auteur

- Félix Sauvestre

### Avec la participation de

- Chantal Daigle
- Adrien Moufflet
- Nicolas Nault

### Conception et graphisme

- Aurélie Gauvin | [aurelie@aureliegauvin.com](mailto:aurelie@aureliegauvin.com) | AURÉLIE GRAPHISME

### Révision et correction

- Elom Defly
- Sportcom | [www.sportcom.ca](http://www.sportcom.ca) | SPORTCOM

## Merci à nos partenaires

BEYOND  
PULSE.

RTP  
[ PERFORMANCE ]

veo

XPS network



**SOCCER**  
**QUEBEC**

[soccerquebec.org](http://soccerquebec.org) | @soccerquebec

