

DEROULEMENT D'UNE SEANCE D'ENTRAINEMENT

	Durée conseillée	Objectifs	Conseils
1. L'accueil des enfants et des parents		- Assurer l'accueil des enfants et des parents - Transmettre des informations aux parents (sur la vie du club, les prochain évènement ou tournoi...) - Répondre aux questions/besoins des parents - Prendre des informations sur l'état de forme des enfants - Recenser les enfants présents	- Être plusieurs à assurer l'accueil - S'assurer qu'une personne est toujours disponible pour accueillir les enfants en retard lorsque la séance démarre - Ne jamais laisser un enfant seul
2. La prise de contact	5 minutes	- Faire la transition avec ce qui précède la séance - Transmettre des informations aux enfants (prochain évènement ou tournoi...) - Présenter l'objectif de la séance	- Rassembler les enfants en cercle - Donner peu d'informations (brèves, simples et claires)
3. L'échauffement	10-15 minutes	- Préparer physiquement et psychologiquement les enfants à l'effort	- Sensibiliser les jeunes sur l'importance de l'échauffement (éviter les blessures et se concentrer pour l'activité) - Adapter l'échauffement au thème de la séance - Augmenter l'intensité progressivement - Proposer un échauffement ludique
4. L'exercice technique	10-15 minutes	- Permettre l'apprentissage d'un geste technique (exécution, répétition)	- A faire en début de séance lorsque les enfants sont attentifs et disponibles physiquement - Faire des démonstrations - Donner des consignes individualisées - Intégrer les règles du jeu associées aux gestes techniques travaillés - Prévoir de nombreuses répétitions

5. La situation tactique	10-15 minutes	- Permettre le transfert de l'apprentissage technique dans une situation proche de celle du match nécessitant l'élaboration d'une réponse individuelle ou collective (expérimentation, essai-erreur)	- La situation choisie doit être en lien avec l'apprentissage technique précédent - Alternier entre autonomie et guidage - Mettre un enjeu
6. Le match à thème	15-20 minutes	- Faire émerger les comportements attendus (en lien avec l'objectif de séance) dans une situation de match	- Choisir un thème en lien avec l'objectif de la séance - Aménager l'espace, modifier les consignes, le nombre de joueurs... pour orienter les comportements des enfants - Ne pas trop arrêter le jeu - Mettre un enjeu - Faire parfois arbitrer des enfants
7. Le retour au calme	5 minutes	- Faciliter la récupération des enfants - Faire baisser l'état d'excitation - Faire la transition avec ce qui succède la séance	- Faire assoir les enfants - Faire allonger les enfants au sol (les yeux fermés et concentrés sur leur respiration)
8. Le bilan de la séance	5 minutes	- Faire un retour collectif sur la séance	- Rappeler l'objectif de la séance et les apprentissages - Faire verbaliser les enfants - Demander aux enfants leur ressenti de la séance - Donner votre propre ressenti aux enfants
9. Le retour des enfants auprès de leurs parents		- Répondre aux questions des enfants - Assurer le transfert de responsabilité des enfants (de la vôtre à celle de leurs parents) - Donner des informations aux parents sur le déroulement de la séance pour leurs enfants	- Être plusieurs à assurer ce retour - Demander aux parents de venir récupérer leurs enfants auprès de vous - S'assurer qu'aucun enfant ne part seul (sauf autorisation préalable) - Ne jamais laisser un enfant seul