



# L'ÉDUCATEUR ARDENNAIS

Bulletin mensuel de l'amicale des éducateurs de football des  
Ardennes  
**MARS 2021**



## Les mots du président

Chers amis amicalistes, dans ce contexte compliqué, la vie continue et notre amicale développe de nouveaux projets, de nouveaux outils de communication vers le football ardennais.

Pour ce premier numéro, nous vous proposons une thématique de reprise et la présentation d'un éducateur.

Longue vie à ce nouveau bulletin.

Amicalement.

Éric DETREY

## Sommaire

- **L'actualité de l'amicale P.2**
  - Rencontre avec le nouveau président du District
- **Portrait d'un éducateur amicaliste P.3**
  - Fabien BRANDES
- **Le coin des techniciens P.4**
  - Exercice technique par Salim YAHIAOUI
- **Des nouvelles de la DTN P.4**
  - L'amicale par Maximilien FRADIN (CTR PPF)
- **Conseil pour la reprise athlétique P.5**
  - Par Thibaut CORNIQUET
- **Adhérez à l'AEF08**
  - [Cliquez ici](#)



## L'actualité de l'amicale

### L'Amicale des Educateurs des Ardennes rencontre le nouveau Président du District 08

Dernièrement, une délégation du Comité Directeur de l'AEF 08 s'est rendue au siège du District des Ardennes de Football à BAZEILLES pour y rencontrer le nouveau Président Guy ANDRE.



Lors de cette réunion, de nombreux échanges très positifs et constructifs ont été réalisés sur les actions que l'AEF 08 mettrait en place (ou souhaitait mettre en place) avec le District des Ardennes pour l'évolution de football ardennais.

Ces discussions fournies et très intéressantes ont débouché sur de nombreuses idées innovantes et pertinentes que l'AEF 08 tentera de développer lors des prochaines saisons.

Le Président de l'AEF 08 Eric DETREY souhaite remercier sincèrement Guy ANDRE (et son Comité Directeur) pour son écoute attentive et pour toute l'importance qui donne à l'association des Educateurs ardennais.

Ceci est de très bon augure pour le développement de l'AEF 08 et ses projets en direction des Educateurs du Département.

"Le jeudi 25 février, nous avons reçu au siège du District, une délégation des représentants de l'Amicale des Educateurs des Ardennes emmenée par leur Président Éric DETREY, pour un échange de courtoisie sur la vision du nouveau Comité Directeur envers la famille des Educateurs.

Pour moi, les Educateurs font partie des "acteurs du match" sans qui une rencontre ne peut avoir lieu. Je pense que l'AEF 08 doit tenir un rôle important pour le développement du Football ardennais.

Cette association regroupe les Educateurs du département, elle doit être dynamique et innovante. Elle doit être source de proposition sur des projets techniques, des actions novatrices... et pourquoi pas des idées originales qui permettront d'accompagner nos responsables d'équipes jeunes et adultes.

C'est avec grand plaisir que le District des Ardennes et ses techniciens travailleront avec l'AEF 08 sur le prochain mandat pour faire encore mieux ces prochaines saisons pour le bien des clubs et des éducateurs du département."

Guy ANDRE – Président du District des Ardennes de Football

# Portrait d'un amicaliste

BRANDES FABIEN

28/02/1972

US BAZEILLES (RÉGIONAL 3)



## Peux-tu nous parler de ton parcours de joueur et d'entraîneur?

J'ai débuté le foot à l'USM ROMILLY à l'âge de 8 ans. Je suis arrivé au CSSA en 1987 pour évoluer en cadets nationaux et intégrer le sport études au collège TURENNE à SEDAN. J'ai intégré le groupe professionnel et fais mon premier match en deuxième division à l'âge de 19 ans. Après avoir connu le National, la Ligue 2, la Ligue 1 et la coupe Intertoto, je quitte le CSSA en 2001 pour rejoindre Virton, 2e division belge, puis en 2004 BERTRIX, où j'ai commencé à entraîner. En 2010 je suis venu à BAZEILLES comme entraîneur jusqu'en 2015. Après un crochet par la réserve du CSSA, je suis de retour à Bazeilles.

## Pourquoi es-tu devenu entraîneur ?

J'ai passé mes diplômes assez tôt dans ma carrière. Initiateur 1 et 2, Animateur seniors et le Brevet d'État 1er degré en 2002. J'ai eu des entraîneurs qui m'ont donné l'envie d'entraîner et j'avais envie de transmettre tout ce qu'ils m'ont appris. Je suis actuellement titulaire du BEF.

## Ta vision sur le football actuel et son évolution ces dernières années?

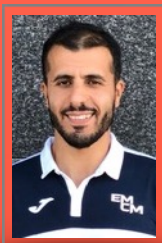
Dans le monde professionnel, les clubs sont devenus de véritables entreprises avec de gros moyens et les joueurs sont devenus de la marchandise avec des transferts à des prix déraisonnables. Sur le plan du jeu, le niveau est de plus en plus élevé (intensité, courses et sprints). J'ai l'impression qu'en France on a privilégié le côté athlétique et laissé de côté la qualité technique. Dans le monde amateur, je vois beaucoup de clubs qui sont dans la difficulté et qui doivent même fusionner. Il faut à notre niveau former un maximum de jeunes pour pouvoir les faire évoluer le plus haut possible.

## Peux-tu nous dire pourquoi tu es adhérent à l'AEF 08?

J'adhère à l'amicale depuis quelques années, afin d'aller à la rencontre des clubs et des éducateurs et de faire des actions pour les aider dans leurs structures avec leurs équipes. Nous proposons avec Cédric MIONNET des spécificités attaquantes, afin de donner des exercices et du contenu pour les éducateurs.

## Un conseil ou un message à tous les éducateurs ardennais?

A l'heure actuelle, pour être éducateur, il faut être passionné et tout mettre en œuvre pour le transmettre à vos jeunes et moins jeunes. Passer un maximum de diplômes et de formations pour faire progresser vos joueurs dans vos clubs. Partager et transmettre votre passion.



## Le coin des techniciens:

Un exercice technique à destination des U9 proposé par Salim YAHIAOUI, éducateur à l'Entente Municipale Charleville-Mézières futsal et amicaliste

Tâche	Durée	Descriptif	Éléments pédagogique
Objectif	15'		Variables
Prise de balle et enchaînement	Joueurs		Changer le sens de rotation, ajouter un ballon
But	4 à 6		Méthode pédagogique
Passe et suit	Espace		Directive
Consignes	20X20		Expliquer - démontrer - faire répéter
Former deux colonnes en face à face. Les joueurs partent en même temps en conduite de balle jusqu'à la porte. Ils font ensuite une passe au joueur en attente qui contrôle et enchaîne.			
			Contrôle, orientation du corps, enchaînement

## Des nouvelles de la DTN



"L'Amicale des Educateurs des Ardennes est une association extrêmement importante au sein de notre département. Cette dernière, la famille des Educateurs, développe ses propres actions techniques (initiatives locales) mais permet également le déploiement des axes prioritaires de la FFF et de la DTN. Ainsi, elle contribue fortement au développement du Projet Technique National mais aussi Départemental.

D'ailleurs, dans le cadre de la reprise dans les clubs et la mise en place de séances adaptées par rapport à la situation sanitaire du moment, j'encourage les clubs, responsables et éducateurs ardennais à contacter l'AEF 08 pour un soutien technique." (Maximilien FRADIN - Conseiller Technique Régional PPF)

Lien pour la reprise (Document FFF/DTN):  
[GUIDE D'APPUI À LA REPRISE RENTRÉE 2020-2021](#)

## Conseils pour une reprise de la préparation athlétique par Thibaut CORNIQUET



Lors d'une reprise après une longue trêve comme certains peuvent le vivre en ce moment, il est important de bien cibler les points à travailler et les erreurs à ne pas commettre.

### Trois axes me semblent importants :

1. La prévention musculaire afin de limiter au maximum les blessures.
2. La proprioception toujours dans le but de lutter contre les blessures et aussi renforcer les articulations de vos joueurs.
3. L'aérobic, la capacité de vos joueurs à faire des efforts et les répéter.

1. La prévention musculaire : basée sur des exercices simples de renforcement musculaire permettant à vos joueurs d'être mieux préparé aux efforts football. Nous avons par exemple : monté sur la pointe des pieds plusieurs fois pour travailler les mollets. Les squattent et les fentes pour travailler les cuisses. Le haut du corps pouvant se travailler avec des pompes, du gainage, des abdominaux et des lombaires. Ce sont des petits exercices qui peuvent devenir une routine hebdomadaire.

2. La proprioception : renforcement des articulations, surtout les principales sollicitées lors de l'activité football. C'est-à-dire les chevilles, les genoux, les hanches et les épaules. Pour les chevilles, des petits sauts jambes tendues avec variation de la position du pied peuvent être très intéressants. Pour le genou, des petits sauts amortis et freinés sur la descente. La hanche, des lancés de hanche et des sauts latéraux. Pour les épaules, en position allongée sur les bras avancés vers l'avant et revenir en position initiale par exemple.

3. L'aérobic : pour ma part il me semble très important de mettre fin au footing de très longue durée que certains peuvent encore faire avec leurs équipes. L'important pour un footballeur est de pouvoir faire des efforts mais surtout d'avoir la capacité de répéter ses efforts. Donc à la reprise avec votre groupe, suite à un petit échauffement footing d'une quinzaine de minute, il vous serait très utile de constituer des groupes de travail dans ce domaine. Pour cela nul besoin de matériel élaboré.

Je préconise de faire un premier bloc de 30/30 d'une durée de 8 minutes en demandant aux joueurs de faire le plus de distance possible à chaque fois. Il faut prendre la distance moyenne (la 4/5/6<sup>ème</sup> course le plus souvent). Vous détacherez normalement 3 groupes de travail. Pour des seniors, la distance reste aux alentours de 150 mètres.

Ensuite après une récupération avec ballon de 10/15 minutes, redemandez à vos joueurs de refaire 8' de 30/30 mais en les mettant par groupes de distance et de respecter ces distances: un groupe à 165 m, un groupe a 150m, un groupe a 130 m.

Ensuite pour faire évoluer vos séances sur les 2 premières semaines, je préconise de mixer la partie VMA avec du ballon afin que les joueurs ne se lassent pas. Puis au fur et à mesure, diminuez le temps de course et le temps de récupération tout en augmentant l'intensité de l'effort et le type d'effort.

### **Pour les catégories entre u13 et u18**

Je pense que la priorité est le ballon !

Pour la partie aérobie des grands circuits de conduite de balle avec variation de mouvements et de rythme sur une durée de 15-20' sont intéressants. Mais attention à prévoir beaucoup de variables afin que les jeunes joueurs ne se lassent pas.

Pour la prévention des articulations. Le travail de technique individuel couplé avec des petits exercices de proprioception est super. Exemple 20 jonglages pieds droits suivis de 20 petits sauts jambes droites tendues. 20 passes plats du pied suivis de 20 lancés de jambes. Pour un léger renforcement musculaire (attention à la maturation physique de vos joueurs), je le ferai sous forme de circuit training ludique. Une multitude de petits exercices de renforcement avec ballon existent. Saut au-dessus du ballon, lombaire avec ballon dans les mains bras tendus, flexion suivie d'une tête, gainage collectif et faire passer le ballon sous tous vos joueurs, ...

Tout cela n'est qu'un petit exemple de ce qu'il est possible de faire avec nos joueurs seniors et jeunes. La liste n'est pas exhaustive...

### **En résumé**

Pour les seniors : améliorer la capacité de vos joueurs à répéter les efforts et à améliorer leurs efforts et éviter au maximum les blessures.

Pour les jeunes : l'aspect athlétique passe après la partie foot et doit être au maximum intégrée au foot et au ballon.



### **Pour plus de renseignement :**

**thibaut.corniquet08@gmail.com**

**Facebook : TC coach sportif**