



GERER ET ANIMER UNE SEANCE



SEANCES D'ENTRAINEMENTS

UTILISATION DE LA METHODE **COCEF**

1) CONCEVOIR SA SEANCE

L'objectif est de créer une séance qui réponde à la planification annuelle, aux problèmes rencontrés pendant les rencontres... Pour cela, il convient de concevoir sa séance en amont, d'y réfléchir pour arriver le jour « J » en sachant exactement ce qu'on veut travailler.

L'idéal est de préparer sa séance bien en amont pour la distribuer aux éducateurs de sa catégorie plusieurs jours avant la séance pour qu'ils se l'approprient.

2) ORGANISER SA SEANCE

S'adapter aux conditions d'entraînement : terrains, nombre de joueurs, nombre d'éducateurs, matériel pédagogique en notre possession, temps de séance...) tout en optimisant le travail pour atteindre ses objectifs.

Une des qualités premières demandée aux éducateurs est de savoir s'adapter et donc adapter leur séance lorsque des informations arrivent au dernier moment (intempéries, absence de joueur, absence d'éducateur...)

L'installation de la séance sur le terrain devra être faite 15minutes avant le début de la séance afin de permettre au coach d'échanger avec ses joueurs.



SEANCES D'ENTRAINEMENTS

UTILISATION DE LA METHODE **COCEF**

3) CONDUIRE SA SEANCE

Lorsque la séance est bien conçue et bien organisée en amont, on a coutume de dire que la séance est déjà réussie. Malgré tout, conduire sa séance sera la cerise sur le gâteau. Animer, recadrer, encourager, motiver... permettra de faire vivre sa séance et surtout d'apporter du plaisir à l'ensemble des acteurs.

D'autre part, certains aspects sont importants à prendre en compte : Temps de pratique en fonction du nombre de séances hebdomadaire, préparation physique intégrée ou spécifique, temps de récupération, le bilan, temps de rangement...

4) EVALUER SA SEANCE

A la fin de la séance, il paraît tout d'abord important d'avoir un retour des joueurs sur les aspects plaisirs et athlétiques.

Ensuite il convient d'avoir un retour sur le ressenti des éducateurs ayant participé à la séance.

Enfin, vous devez prendre un temps pour analyser objectivement votre séance afin de savoir si celle-ci a répondu à vos attentes, c'est-à-dire si vous avez réussi à travailler le thème préparé.

5) FAIRE EVOLUER SA SEANCE

Enfin, suivant l'évaluation que vous avez faite, il faudra simplifier ou décomplexifier votre séance afin de l'adapter en vue d'une séance future.