

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 54 (1997)
Heft: 5

Artikel: Le voyage initiatique de Toto à travers les sports collectifs : sur les traces de la méthode G-A-G
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997973>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le voyage initiatique de Toto à travers les sports collectifs

Sur les traces de la méthode G-A-G

Traduction: Patrick Pfister et Nicole Buchser pour le squash et le tennis
Photos: Daniel Käsermann

Toto a bien suivi les explications données par le chef de la branche Tennis même si certains points ne sont pas encore tout à fait clairs pour lui. Pour cette raison, il a voulu en savoir encore un peu plus et, surtout, voir ce que la méthode G-A-G donnait en pratique.

Basketball



Toto: Stéphanie, quel est ton exemple?

Stéphanie: Dans notre équipe de scolaires (13-14 ans), nous avons eu des problèmes de démarquage. Les ailiers n'entreprenaient rien pour recevoir le ballon et le distributeur ne savait pas à qui le passer. Nous allons essayer d'améliorer cette situation.

Toto: Quels exercices vas-tu faire avec eux?

Stéphanie: Avant de faire un premier exercice, je vais les faire jouer à 3 contre 3 sur un demi-terrain (voir figure 1). Dans cette situation, le nombre de joueurs est restreint. Ainsi, la situation que j'aimerais exercer se reproduit souvent.

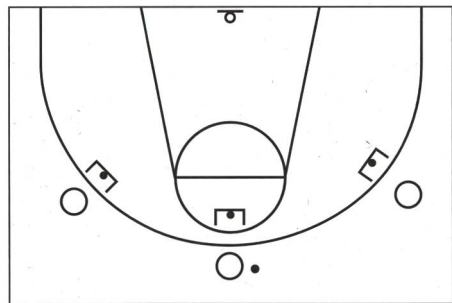


Fig. 1

Toto: Tu vas tout simplement les laisser jouer?

Stéphanie: Dans un premier temps, oui. Mais je donnerai la consigne sui-

vante: «A la fin de cette séquence de jeu, vous devez pouvoir me décrire les mouvements que vous avez effectués pour recevoir le ballon en position d'ailier.»

Après 3 ou 4 minutes, je vais interrompre le jeu et leur demander ce qu'ils ont fait. Je sais par expérience que les réponses pourront être les suivantes: «J'ai essayé de me démarquer», «Je me suis éloigné de mon défenseur», «Je me suis rapproché du porteur du ballon».

Toto: Quel est le prochain pas?

Stéphanie: Je démontrerai à mes joueurs un comportement correct et j'insisterai sur les points suivants (ailier sur la droite du panier) (voir figure 2):

- déplacement, en course avant, vers le panier;
- changement de direction sur la jambe droite et accélération en course avant;
- appel du ballon de la main gauche, arrêt 2 temps droite - gauche et pivot vers le panier pour prendre la position de triple menace.

Le défenseur aura la mission de jouer à cent pour cent avec les jambes, mais n'osera pas intercepter le ballon.

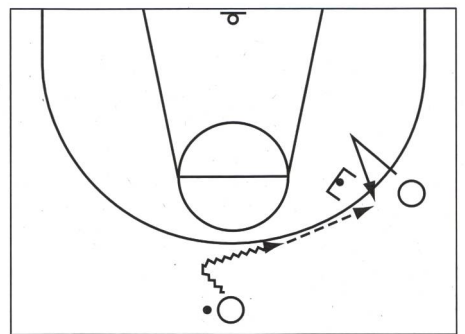


Fig. 2

Toto: Ensuite, tu vas de nouveau les laisser jouer?

Stéphanie: Non, je leur donnerai la possibilité d'exercer le mouvement que je leur ai démontré. Ils pourront s'exercer par groupes de trois sur un quart de terrain.

Toto: Que vas-tu faire pendant qu'ils s'exercent?

Stéphanie: Dans cette séquence analytique, j'observerai si les joueurs respectent les points décrits ci-dessus. Si c'est le cas, je donnerai au joueur que je viens de contrôler un feedback positif. Si un joueur commet deux fois de suite la même erreur, je le corrigerai en lui démontrant encore une fois le mouvement correct.

Toto: Si j'ai bien assimilé la théorie G-A-G, tu vas ensuite leur permettre d'appliquer, dans le jeu, ce qu'ils ont exercé analytiquement?

Stéphanie: Oui, tu as raison. Mais si je m'aperçois qu'ils ont envie de s'exercer, j'organiserai peut-être un deuxième exercice analytique avant de passer à la séquence de jeu. Dans cet exercice les ailiers auront la mission de coordonner le timing de leur démarquage (voir figure 3).



Remettre sans cesse le jeu en scène.

Les chefs des branches sportives J+S ou des orientations sont les auteurs des interviews de Toto. Il s'agit de:

Basketball: Georges Hefti
Football: Bruno Truffer
Handball: Pierre Joseph
Squash: Peter Ammann
Tennis: Marcel K. Meier
Tennis de table: Georg Silberschmidt
Rugby: Daniel Henry
Unihockey: Mark Wolf
Hockey sur glace: Rolf Altorfer
Volleyball: Jean-Pierre Boucherin

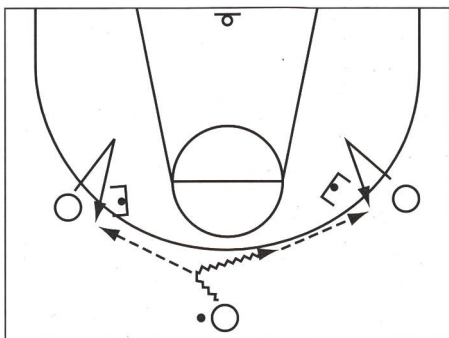


Fig. 3

Toto: Lors du 2^e «G», les joueurs vont-ils pouvoir jouer comme ils le veulent?

Stéphanie: Non, ils devront essayer de mettre en pratique ce qui a été exercé dans la forme analytique et, de mon côté, j'observerai également le déroulement du jeu sous cet aspect-là. A la fin de cette séquence, je dois savoir dans quelle mesure les joueurs ont fait des progrès ou si je dois répéter cette situation lors du prochain entraînement.

Toto: Merci Stéphanie. Je pense avoir compris que le jeu occupe une place importante dans l'apprentissage, mais que l'entraîneur ne doit pas laisser ses joueurs évoluer n'importe comment. Il est important qu'il essaie de faire passer un message au travers du jeu.

Football



Toto: Bonjour, Giorgio! Cela fait longtemps que je désirais te parler. Les juniors C sont enthousiasmés par les entraînements que tu leur proposes. Est-ce que c'est dû au fait que tu te bases sur la méthode G-A-G?

Giorgio: En grande partie, oui! Mes joueurs sont motivés: ils ont envie d'apprendre, mais ils veulent aussi se dépenser à fond. La méthode G-A-G me permet de répondre à leurs attentes.

Toto: Concrètement, sur quoi va porter ton prochain entraînement?

Giorgio: Lors du dernier match de championnat, j'ai constaté que mes joueurs avaient de la peine à développer rapidement des actions en direction du but adverse. Leurs actions ont manqué de tranchant. Résultat? Ils ne se sont pas créés beaucoup d'occasions de but. C'est ce problème que j'aimerais aborder aujourd'hui.

Toto: Et tu vas réussir à le faire en un seul entraînement?

Giorgio: Bien sûr que non! Je vais consacrer plusieurs entraînements à ce sujet. Dans un premier temps, je vais chercher à sensibiliser les joueurs au problème, puis introduire progressivement certains éléments qui les aideront à le résoudre.

Toto: Il y a une chose que j'aimerais que tu m'expliques: Comment vas-tu faire pour que tes joueurs comprennent où se situe le problème?

Giorgio: Après l'échauffement, nous allons, dans la première phase globale de l'entraînement, jouer un 3 contre 3 avec gardiens sur un terrain deux fois plus grand que la surface de réparation. Je préparerai donc deux terrains. Il s'agira, pour chaque équipe, de marquer le plus de buts possible en trois minutes, le jeu recommençant à zéro après ce laps de temps ou dès qu'une équipe a marqué à deux reprises. L'équipe qui marquera deux buts aura trois points. Si les vainqueurs ne marquent qu'une fois, ils ne recevront qu'un point. A mon avis, peu de buts seront marqués.

Toto: Et après, que feras-tu?

Giorgio: Dans une deuxième phase – que l'on appelle analytique –, j'introduirai quelques exercices et formes de jeu spécifiques, pour que mes joueurs apprennent à se porter rapidement devant le but adverse. Je vais commencer par un problème technico-tactique qui concerne pratiquement chaque joueur. En effet, la plupart d'entre eux ne disposent pas d'un bagage suffisant pour se débarrasser rapidement d'un adversaire direct et prennent trop de temps pour le dribbler, ce qui ralentit l'attaque. Pour ne pas consacrer trop de temps à ce point, j'intégrerai à l'échauffement le schéma rythmique et le déroulement de mouvements de deux feintes qu'ils devront utiliser dans des situations de 1 contre 1 dans la partie analytique.

Toto: Si je t'ai bien compris, les joueurs devront éliminer leur adversaire en le feintant?

Giorgio: C'est exactement cela! Mais ce qui est le plus important, ce n'est pas

seulement de réussir à passer l'adversaire, mais surtout de se mettre en position de tir: le vrai but de l'exercice, en fin de compte, c'est de marquer. Et pour y arriver, il faudra varier les dribbles et les feintes.

Toto: Et ce sera tout pour la partie analytique?

Giorgio: Il est possible que cet exercice occupe toute la partie analytique de l'entraînement. Cela dépendra de la vitesse avec laquelle mes joueurs réussiront à maîtriser les éléments contenus dans l'exercice. Il me paraît important de passer suffisamment de temps à entraîner le dribble. Les joueurs doivent être concentrés et faire preuve de persévérance. J'ai quand même prévu un autre exercice, à faire en petits groupes, qui mettra l'accent sur la vitesse et la créativité du jeu d'équipe.

Toto: Et à quoi ressemble concrètement ce second exercice?

Giorgio: Il s'agit d'un 3 contre 2 avec gardien. Les attaquants sont donc en surnombre. A eux d'exploiter leur avantage numérique en fixant l'adversaire et en faisant circuler rapidement le ballon pour réussir à prendre le gardien en défaut.

Toto: Ah, je comprends! Si tes joueurs deviennent de bons dribbleurs et qu'en plus ils jouent bien ensemble, l'équipe adverse verra souvent ses filets trembler!

Giorgio: Tu as tout compris, Toto! Mais je dois d'abord m'assurer que mes joueurs ont vraiment «digéré» le contenu des exercices que je leur ai proposés. Pour cette raison, nous finirons l'entraînement en revenant au jeu global. Ils joueront à 7 contre 7 avec deux gardiens



Le jeu est aussi une mise sous tension.



A l'entraînement: exercer en situation de jeu.

et auront pour consigne de se créer et de concrétiser le plus de chances de but possible. Je pourrai alors me rendre compte de ce qu'il conviendra d'entraîner la fois prochaine, puis je procéderai à une évaluation avec les joueuses.

Toto: Merci beaucoup, Giorgio. Tu ne laisses vraiment aucune place au hasard! Et je comprends désormais mieux pourquoi tes joueurs aiment tellement les entraînements que tu leur proposes!

Handball



Toto: Salut Marc! De quelle manière appliques-tu la méthode G-A-G dans l'entraînement de ton équipe féminine junior 3 C?

Marc: Salut Toto! Samedi dernier, notre adversaire nous a posé de gros problèmes. Face à sa défense très agressive, mes joueuses n'ont pas su comment s'y prendre pour se montrer véritablement dangereuses. Cette semaine, nous allons nous attacher à y remédier.

Toto: Vas-tu procéder en reproduisant cette situation et l'entraîner jusqu'à ce que cela fonctionne?

Marc: Ce n'est pas tout à fait aussi simple! Pour que mes joueuses apprennent à manœuvrer un adversaire qui joue de cette manière, je dois commencer par introduire une situation de jeu simplifiée, par exemple un 3 contre 3, en veillant à ce que le problème posé reste le même, à savoir: comment attaquer lorsqu'il y a peu d'espaces et que le marquage est très serré?

Toto: Et, pendant que tu laisses jouer tes protégées entre elles, t'occuperas-tu plus particulièrement de tes gardiennes?

Marc: Là, Toto, tu te trompes! Les gardiennes participeront elles aussi à l'exercice de 3 contre 3 que je vais mettre en place: elles sont un élément clé de l'équipe, il est important qu'elles participent elles aussi à ces phases d'entraînement collectif. Mes joueuses se mettront dans le bain en se trouvant confrontées au problème qu'elles n'ont pas su résoudre le week-end passé. Quant à moi, j'aurai le loisir de les observer et d'identifier précisément ce qu'il convient d'améliorer en premier.

Toto: Bon, lors de cette première partie de l'entraînement, tes handballeuses jouent normalement, tout en respectant quelques consignes. Et après, que se passera-t-il?

Marc: Nous nous focaliserons sur certains points à entraîner de manière spécifique. Je préparerai des situations de jeu très simples qui permettront à mes joueuses d'entraîner et d'améliorer un élément précis. Il est important qu'elles puissent refaire 5 à 10 fois le même exercice. J'ai ainsi le temps de les corriger et de les conseiller chacune individuellement.

Toto: Et ensuite, tu les fais de nouveau jouer? Est-ce qu'elles maîtrisent alors les éléments qu'elles ont entraînés lors de la phase précédente?

Marc: Oui, elles joueront à nouveau comme au début. Et, si les progrès sont notables, je compliquerai la situation de jeu en passant du 3 contre 3 à un 4 contre 4, voire à un 6 contre 6. Mais je t'avoue: il me paraît plus probable que l'on en reste au 3 contre 3 pour encore insister pendant un ou deux entraînements sur les situations de jeu proposées (voir figures 4 et 5). Je les ai conçues de telle manière qu'elles puissent être rendues plus difficiles ou plus complexes. Les joueuses ne risquent donc pas d'avoir des tâches trop faciles à résoudre ni de s'ennuyer.

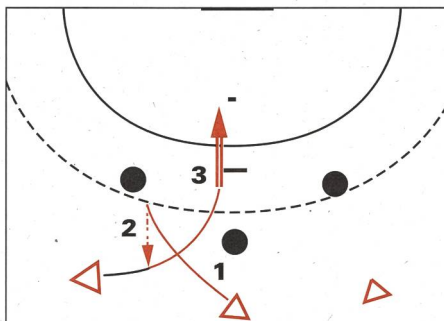


Fig. 4: Changement de zone dans la base arrière.

Toto: J'aime bien ta manière d'entraîner. Peux-tu me résumer en quelques mots comment tu appliques la méthode G-A-G pour structurer ton entraînement?

Marc: Bien volontiers. Comme tu as pu le voir, le principe consiste à alterner les

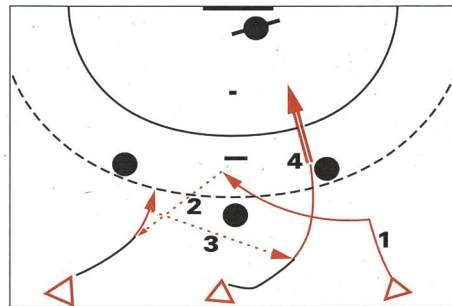


Fig. 5: Changement de zone avec occupation de la base avant.

situations de jeu et les exercices spécifiques. Le jeu est un élément important de l'entraînement puisqu'il permet de placer les joueuses dans la situation qu'elles affronteront en match. En même temps, je peux me rendre compte des progrès qui ont été accomplis et des points à améliorer. Par ailleurs, la partie exercices permet d'entraîner certains éléments spécifiques.

Toto: Merci beaucoup, Marc. Je crois que j'ai bien compris comment tu tires profit de la méthode G-A-G dans le cadre de tes entraînements.

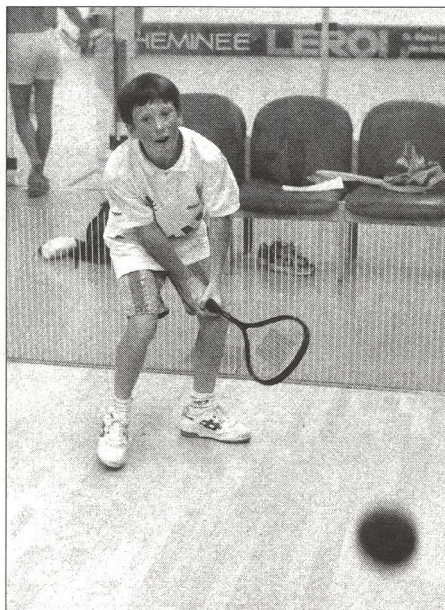
Squash



Toto: La semaine dernière, tu as prétendu que ton équipe était la meilleure techniquement parlant. Alors, comment se fait-il qu'elle ait perdu ses deux derniers matches?

Ramon: Quoi que tu puisses insinuer, Toto, je maintiens ce que j'ai dit! Si les deux matches dont tu parles se sont soldés par une défaite, c'est parce que nos services ont manqué de précision. Aujourd'hui, nous allons donc nous concentrer sur cet aspect-là du jeu.

Toto: Alors, si j'ai bien compris, le refrain de l'entraînement sera: service, service et encore service.



G-A-G: sélectionner un élément et l'exercer.

Ramon: Pas vraiment, non! En fait, nous allons commencer par le jeu du 3/4. Comme son nom l'indique, ce jeu se joue sur les 3/4 du court. Un des joueurs sert jusqu'à ce que son adversaire marque un point; une fois ce point marqué, c'est à lui de réceptionner les services jusqu'à perte du point. Il peut ensuite reprendre son souffle dans le quart du court inutilisé jusqu'à ce que ce soit de nouveau son tour. Mais ne t'imagines pas que tu vas te la couler douce! Les pauses risquent fort d'être courtes, le jeu n'en sera que plus intéressant.

Toto: Bon, je pense avoir compris les règles du jeu. Mais toi, qu'est-ce que tu vas faire pendant que nous transpirerons? Tu ne vas quand même pas te tourner les pouces?

Ramon: Je me tiendrai dans le coin inutilisé. J'observerai les joueurs au service et je leur donnerai des conseils ponctuellement.

Toto: C'était super! J'ai à peine eu le temps de reprendre mon souffle que c'était de nouveau mon tour.

Ramon: Très bien! Vos services se sont d'ailleurs améliorés. Mais maintenant, nous allons corser le jeu en essayant de faire en sorte qu'après le service, la balle touche d'abord le mur latéral. Le coup, s'il est réussi, donne toujours du fil à retordre à l'adversaire. Ensuite, nous essaierons de toucher la zone idéale sur la paroi latérale. Tu vois, c'est la zone que j'ai délimitée avec du ruban adhésif. Et pour finir nous essaierons, tout en jouant, de réussir un maximum de services et de faire en sorte que la balle touche d'abord la paroi latérale avant de rebondir au sol ou sur le mur arrière. L'un des joueurs fera l'arbitre et chaque service parfaitement réussi vaudra un point de bonification à son auteur.

Toto: Merci Ramon! Maintenant je me rends compte à quel point le service joue un rôle déterminant dans le jeu. A mon avis, ton équipe est parée pour remporter son prochain match.

Tennis



Toto: Je suis curieux de voir comment on applique la méthode G-A-G en tennis.

Catherine: Eh bien, moi, je suis contente de voir enfin ta frimousse à un entraînement de tennis. Aujourd'hui, nous allons nous préparer en vue de notre première rencontre interclubs qui aura lieu dans deux semaines. Mais avant de jouer, nous allons bien nous échauffer.

(Les quatre jeunes joueurs sortent une corde à sauter de leur sac et commencent à s'échauffer. Toutes les 30 secondes environ, Catherine leur donne une nouvelle consigne: jambe gauche, jambe droite, les deux jambes, de côté, en avant, en arrière. Après dix bonnes minutes, les «champions» passent aux exercices de stretching. Et pour finir sur une note dy-

namique, ils enchaînent encore une vingtaine de doubles sauts. Maintenant, la première phase de jeu peut commencer...)

Catherine: Nous jouons à 1 contre 1 dans le terrain de simple jusqu'à 21 points. Chaque joueur joue 2 points. Les points gagnés avec une volée comptent double. L'échange commence par un service.

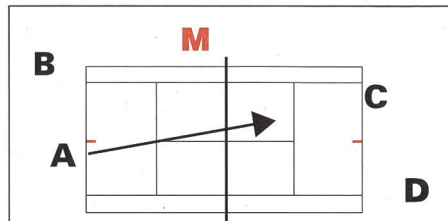


Fig. 6

Toto: Pourquoi les points obtenus au filet comptent-ils double?

Catherine: C'est un moyen d'inciter les élèves à attaquer.

Toto: Et toi, que comptes-tu faire pendant qu'ils jouent?

Catherine: Je vais les observer pour repérer leurs points forts et leurs points faibles. En fait, je vais surtout me concentrer sur le moment qu'ils choisissent pour passer à l'attaque. Qu'en penses-tu?

Toto: J'ai remarqué que tes élèves ont souvent fait des fautes en montant au filet.

Catherine: Bien vu! Ils n'ont pas toujours su choisir le bon moment pour attaquer. Il faudrait qu'ils tiennent mieux compte du principe «rouge – jaune – vert».

Toto: C'est quoi, ce principe?

Catherine: En tennis, le principe du jeu veut que l'on renvoie la balle, mais chaque retour est différent. Il est impossible de s'en tenir à un seul et même schéma de réponse; le joueur doit, en fait, adapter son coup à chaque nouveau retour. Pour mieux comprendre cette situation, le joueur peut s'aider de ce fameux principe «rouge – jaune – vert» qui fait référence aux feux de signalisation. Quand le feu est rouge = je ne prends aucun risque et je renvoie la balle loin au fond du court. Quand le feu est jaune = je prends l'initiative et je prépare le point. Quand il est vert = je joue un coup gagnant et je marque le point.

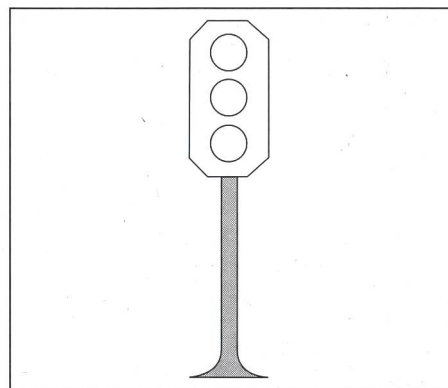
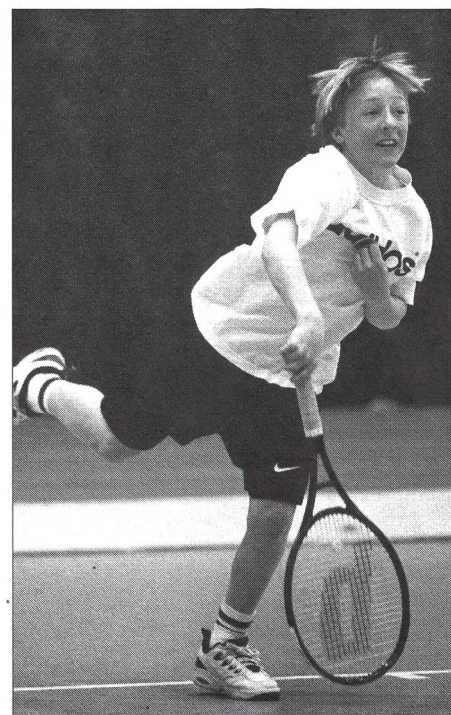


Fig. 7



But: acquérir l'aptitude au jeu.

(Photo: Urs Siegwart)

Toto: Voilà qui est clair. Merci pour toutes ces explications.

Catherine: Bon, maintenant nous allons passer à la pratique. Je vais distribuer les balles à la main: le joueur sera confronté à une situation rouge, jaune ou verte. Ensuite, nous jouerons en comptant les points. On ira jusqu'à 7, et puis on changera. Les joueurs doivent apprendre à identifier la situation et pouvoir décider par eux-mêmes de la réponse à apporter.

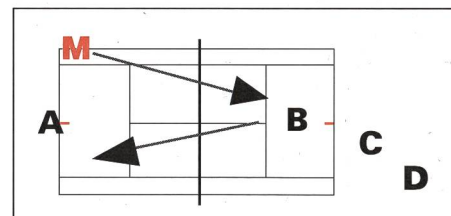


Fig. 8

Catherine: Tip top! Maintenant, on va de nouveau jouer en comptant les points: match par élimination avec possibilité de marquer au maximum trois points consécutifs. Allez-y; je vais vous observer et j'interviendrai si j'ai des remarques à faire.

Toto: Qui est-ce qui sert?

Catherine: Celui qui entre dans le jeu. Comme ça, les quatre joueurs peuvent tour à tour exercer le service et le retour.

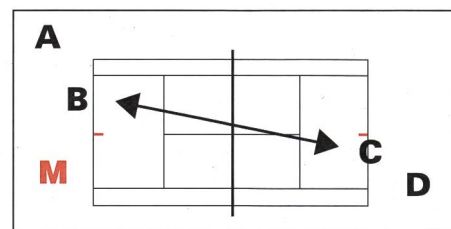


Fig. 9

Toto: Dis donc, ils se donnent, tes joueurs! S'ils continuent à s'entraîner avec autant de motivation, ils vont donner du fil à retordre à leurs adversaires dans le championnat interclubs. Il faut dire que des entraînements comme ça, on en redemande. C'est beaucoup plus intéressant et motivant que d'enchaîner des séries de balles croisées et placées le long de la ligne sans jamais pouvoir vraiment jouer.

Catherine: Merci pour ce compliment. A vrai dire, j'ai moi aussi beaucoup de plaisir à entraîner mes joueurs.

(Avant de prendre le chemin des douches, les quatre jeunes champions finissent leur entraînement par 10 minutes de retour au calme et différents exercices de stretching.)

Tennis de table



Toto: Pourquoi est-ce que je joue toujours mieux à l'entraînement qu'en compétition? Avant-hier, par exemple, j'ai perdu une partie contre un adversaire qui liftait nettement moins bien ses balles que moi!

Sandra: Hélas Toto, ce n'est pas à la qualité de son lift que l'on juge le vainqueur, sinon tu aurais effectivement ga-

gné, l'autre jour! Blague à part: en te regardant jouer, j'ai remarqué que tu n'observais pratiquement pas ton adversaire. Tu renvoies toujours tes balles liftées en diagonale et il suffit à l'autre joueur de placer sa raquette au bon endroit pour renvoyer la balle.

Toto: Et comment pourrais-je m'améliorer?

Sandra: Viens, tu as de la chance, aujourd'hui l'observation de l'adversaire sera le thème principal de notre entraînement. A l'échauffement, nous ferons d'abord un jeu de touche balle en mains. Chacune des deux équipes essaiera de toucher avec la balle le plus souvent possible les joueurs de l'autre équipe en se faisant des passes.

(Pendant cette séquence de jeu, Sandra commente brièvement les actions réussies et manquées; ensuite Toto et ses camarades procèdent à quelques exercices d'étirement.)

Sandra: Et maintenant, nous allons nous mettre en situation de compétition! Vous n'aurez le droit de jouer qu'en coup droit. Nous allons jouer au jeu de l'empereur.

Toto: Mais on ne peut pas jouer en coup droit sur toute la largeur de la table!

Sandra: Allons, Toto, essaie! Mais réfléchis bien où tu envoies ta balle et regarde bien où se trouve ton vis-à-vis!

(Après quelques tours, Toto arrive tout énervé à la dernière table.)

Sandra: Allez Toto, viens ici: on va jouer au carton de balles et je vais t'expédier les balles en séries pour améliorer ton sens de l'observation. Je jouerai les balles soit sur ton coup droit soit sur ton revers. Si je joue avec le côté rouge de ma raquette, tu renverras la balle parallèlement à la table; si je joue avec le côté noir, tu la renverras en diagonale; si j'envoie trois fois de suite la balle au même endroit, tu la renverras au milieu, à l'endroit où l'on change de position de raquette.

Toto (au bout d'un certain temps): Eh... mais ça marche, quand je me concentre sur ta raquette!

Sandra: Oui, bravo Toto, tu as vraiment bien joué! Mais souviens-toi bien de cela: en match, tu ne dois pas observer seulement la raquette de ton adversaire, mais également sa position. Viens, maintenant nous allons faire un petit match pour que tu puisses essayer de mettre tout cela en pratique. Vous jouerez des sets normaux. On comptera trois points chaque fois que le vis-à-vis n'aura pas pu toucher la balle.

Toto: Cela vaut également pour le service?

Sandra: Bien entendu! Peu importe à quel moment vous faites le point.



Observer l'adversaire est aussi important qu'une bonne prise de raquette.

Toto (après quelques sets, pendant lesquels il a joué de mieux en mieux): *Pfouh! C'est épuisant de se concentrer pareillement sur l'adversaire! Mais quel «pied», quand il n'arrive même pas à toucher la balle!*

Sandra: Alors, Toto! Tu as vu comme il était important d'observer l'adversaire pour connaître exactement sa position! La fois prochaine, nous ferons d'autres exercices sur le même thème.

Rugby



Toto a rendez-vous avec Raoul, un moniteur de rugby qui encadre une quinzaine de benjamins (12-13 ans) sur le terrain.

Toto: *Pourquoi ton entraînement débute-il par du jeu, où tout le monde est impliqué?*

Raoul: Je débute toujours par un jeu en collectif total. C'est une mise en train progressive tant par l'intensité des courses que par celle des contacts. C'est aussi un moyen pour faire prendre conscience aux joueurs des problèmes à résoudre et ainsi déterminer des exercices que je proposerai par la suite. Tout cela permettra d'assurer le mouvement continu des joueurs et du ballon.

Toto: *C'est donc ton idéal?*

Raoul: C'est en effet une définition du rugby total, le rugby idéal en quelque sorte; le haut niveau théorique vers lequel nous tendons. Pour cela, il faut que l'ensemble des joueurs, tant au niveau de leur poste que des rôles qu'ils ont sur le terrain, soient capables d'agir pour faire avancer le ballon en direction de la zone de marque.

Toto: *C'est bizarre, à certains moments, je vois des placages, des percussions, des luttes collectives et à d'autres des courses et des passes.*

Raoul: Le joueur doit avancer et franchir une ligne de front. Pour créer des espaces libres, il est nécessaire d'alterner les courses d'évitement et les luttes qui resserrent le dispositif adverse. C'est la raison pour laquelle notre jeu se définit comme étant un sport collectif de combat.

Toto: *En somme, c'est une alternance entre affrontement et évitement?*

Raoul: Oui, et par des notions comme: avancer (ce qui revient à dire attaquer), assurer la continuité du mouvement qui avance, et la pression (imposer le jeu au-delà de la ligne d'avantage), nous avons la définition des «principes fondamentaux» du rugby.

Toto: *Si je comprends bien, les jeunes jouent avec peu de règles.*

Raoul: En effet, quelques règles fondamentales permettent l'application des principes fondamentaux: la marque, les moyens d'action du joueur (placage par exemple), le hors-jeu et le tenu du ballon au sol.



Fascinés, motivés et envoûtés par l'expérience du jeu.

Toto: *Le jeu que tu proposes ne ressemble pas à celui que je vois à la télévision...*

Raoul: Je te rassure. Les principes fondamentaux sont identiques. En fait, je propose aux jeunes un jeu non dénaturé, où il existe bel et bien l'incertitude liée au combat et celle liée à la logique du jeu. Ainsi, j'arrive à améliorer la conduite des joueurs aux plans affectif, cognitif et moteur, et à former un joueur polyvalent. Plus tard, nous aborderons un jeu plus structuré (avec des mêlées et des touches), dans lequel les joueurs deviendront des spécialistes.

Toto: *Comment vas-tu choisir le thème de ta séance d'entraînement?*

Raoul: C'est le vécu qui m'inspire. Le match est le point de départ, parce que le match, c'est le jeu; c'est la vérité vivante et complexe. Son observation m'a permis de hiérarchiser les besoins momentanés.

Toto: *Qu'est-ce que tu vas transmettre aux joueurs?*

Raoul: Il faut arriver à construire chez le joueur des repères qui font ou qui vont faire que progressivement, il s'organisera mieux pour devenir plus lucide dans les situations où la pression de l'adversaire réduit l'espace et le temps, et... qu'il y trouve du plaisir.

Toto: *Pourquoi passes-tu à un exercice à effectif réduit?*

Raoul: Je dois rendre les repères plus évidents. C'est pour cela qu'il est nécessaire de simplifier la situation. Le joueur pourra ainsi vivre cette situation un plus grand nombre de fois et suffisamment longtemps.

Toto: *Comment as-tu conçu cet exercice?*

Raoul: Il faut que l'on retrouve les éléments du jeu. Ainsi, j'extrait du jeu une si-

tuation particulière (instantané du match). A ce propos, il n'est de meilleur exercice que celui qui naît d'une réflexion personnelle à partir d'une situation observée.

Toto: *Quel est ton objectif?*

Raoul: Dans cet exercice de 2+1 contre 2+1 (voir figure 10), il s'agit de l'amélioration des perceptions. L'utilisateur doit donner le ballon au joueur démarqué afin d'assurer la continuité du mouvement qui avance.

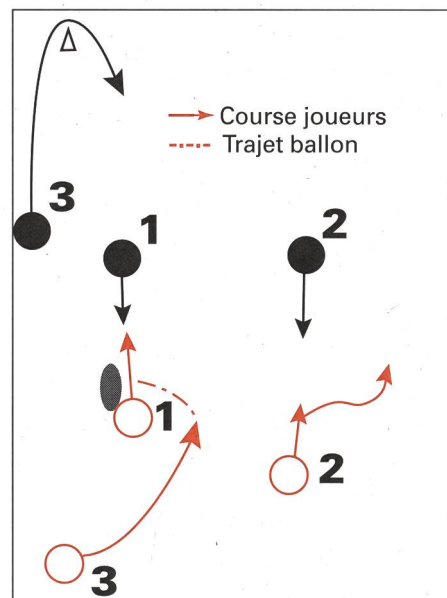


Fig. 10: Exercice à effectif réduit «le joueur soutien».

Les consignes sont données à l'insu des utilisateurs.

Le N° 3 noir intervient en retard.

Toto: *Que leur dis-tu avant?*

Raoul: Je donne des consignes à l'opposition à l'insu de l'utilisateur (porteur du ballon) et j'indique des repères à l'utilisateur.

Toto: Et pendant?

Raoul: J'observe les comportements individuels et collectifs. Je détermine les causes apparentes de telle ou telle conduite. Je questionne les participants sur leur constat de la situation et l'appréciation de leurs actions. Puis je les remets en situation en simplifiant ou complexifiant et en jouant sur les variables. Ainsi, je rends l'exercice de plus en plus riche et de plus en plus complexe. C'est notre démarche pédagogique (voir figure 11).

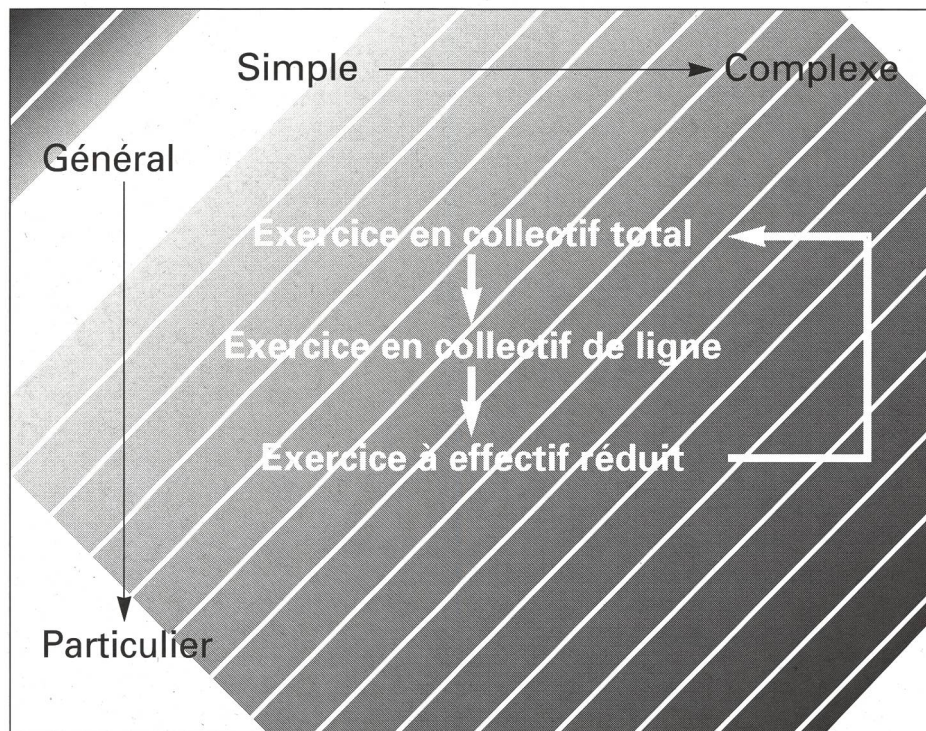


Fig. 11: La démarche pédagogique.

Toto: Et l'entraînement s'arrête là?

Raoul: Après les exercices à effectif réduit, on revient au collectif total de façon à replacer les situations particulières dans des formes plus générales. Ceci me permet d'évaluer l'apprentissage.

Toto: Quel est ton constat après une telle séance?

Raoul: La période de stretching me permet de discuter, de questionner et de tirer un bilan de l'entraînement écoulé. Je donne les perspectives pour les prochains matches et pour la saison.

Toto: Pour ma part j'ai constaté que tu t'efforces de placer l'enfant en situation de jeu le plus souvent possible en lui proposant des exercices variés de difficulté croissante. J'ai bien saisi la démarche pédagogique allant du simple au complexe, du général au particulier pour se rapprocher d'une forme de jeu totale. Merci et bravo!

Unihockey



Toto: Dis voir, Roger, l'adversaire contre lequel vous jouez dimanche prochain est bien meilleur que vous! Vous allez prendre une sacrée «claque»!

Roger: Merci Toto, le moins que l'on puisse dire c'est que tu es encourageant! Mais rappelle-toi qu'il ne faut jamais vendre la peau de l'ours avant de l'avoir tué! Ce n'est pas parce qu'ils ont deux ou trois individualités qui ressortent du lot que nos adversaires ne feront qu'une bouchée de nous! Et, pour t'avouer le fond de ma pensée, je pense que nous avons toutes nos chances, pour autant que nous réussissions à développer un jeu collectif rapide et de qualité.

Roger: Non, non, pas du tout. Il est vrai que nous entraînerons notre jeu de passes à l'aide de différents exercices. Mais nous ne ferons de loin pas que cela. Reste donc pour assister à notre entraînement! Après un court échauffement, je mettrai en place un petit jeu sur un demi-terrain, une fois avec gardiens et une fois avec des petits buts sans gardiens. Il s'agira dans les deux cas d'un 2 contre 2 avec un joker neutre, l'équipe en possession de la balle disposant d'un joueur supplémentaire. Toutes les trois minutes, les équipes changeront de terrain et joueront ainsi une fois avec et une fois sans gardiens.

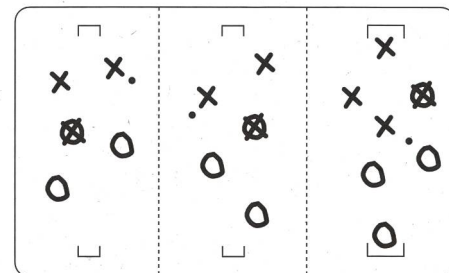


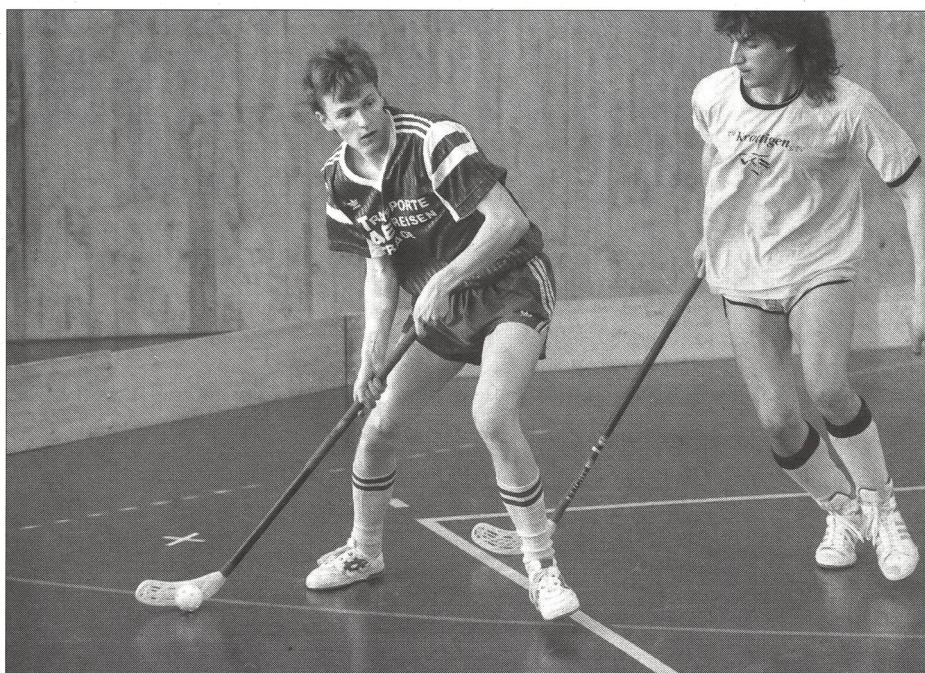
Fig. 12

Toto: Alors, tu les laisses simplement jouer? Et toi, que fais-tu pendant ce temps?

Roger: J'observerai mes joueurs et leur donnerai des indications à voix haute. En même temps, cette phase d'observation est importante pour moi dans la mesure où je peux mieux cerner les lacunes qu'il conviendra de combler.

Toto (après cette phase de jeu): Ah, c'était intéressant! Le joueur qui possédait la balle avait toujours un joueur démarqué à qui il pouvait la passer, puisque son équipe disposait du joker.

Roger: Oui, effectivement, il ont bien exploité cet atout. Cependant, j'ai remar-



Trouver des solutions individuelles adéquates et les expérimenter.

qué que les joueurs avaient tendance à relâcher leur effort une fois qu'ils avaient passé la balle, alors qu'ils devraient le poursuivre pour se démarquer à nouveau et donner de nouvelles possibilités à leurs partenaires. Pour entraîner cela, nous allons effectuer l'exercice suivant, dans lequel trois joueurs devront jouer en carré.

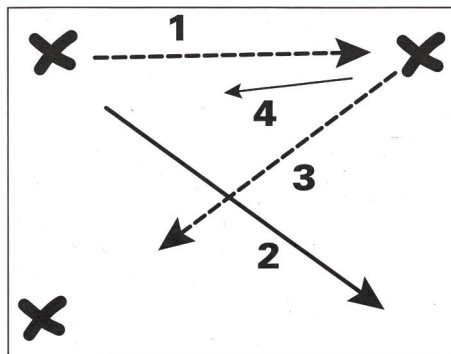


Fig. 13

Toto: Trois joueurs, mais cela fait un triangle, pas un carré!

Roger: Oui, tu as raison. En fait, le carré n'est jamais complété, un de ses coins est toujours libre. Aux joueurs de l'occuper au bon moment: le joueur qui a la balle la passe à l'un de ses deux camarades et court jusqu'au quatrième coin, inoccupé, du carré. Le joueur à qui il vient de faire la passe dispose donc à nouveau de deux possibilités de faire une passe, étant entendu que l'on ne peut remettre la balle sur le coin d'où elle provient, et ainsi de suite...

Toto (après l'exercice): Cela n'est pas allé tout seul, au début. Les joueurs ne portaient pas immédiatement et leurs partenaires devaient attendre avant de pouvoir faire la passe suivante. A la fin, par contre, tous le faisaient très bien.

Roger: Et maintenant, pour finir l'entraînement, nous allons jouer à 3 contre 3 sur tout le terrain. Mais j'introduis deux règles supplémentaires: primo, une équipe ne pourra pas tirer au but avant que tous ses joueurs aient touché la balle; secundo, un but vaudra deux points et une passe directe à un coéquipier un point.

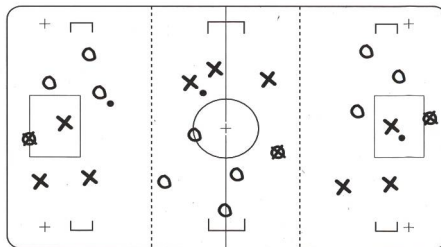


Fig. 14

Toto: Il était chouette, ton entraînement! Mais dis voir, est-ce que c'était ça, cette fameuse méthode G-A-G?

Roger: Oui, tout à fait. Cette méthode est très intéressante parce qu'elle fait la part belle au jeu. Et c'est lorsque mes protégés jouent que je peux le mieux observer leurs points forts, leurs points faibles, leurs progrès et tirer les enseignements qui me serviront à planifier la suite de mes entraînements. Après le retour au calme, il ne nous restera qu'à nous étirer pour être en forme le week-end prochain.

Toto: Quant à moi, je vous souhaite bonne chance pour votre match! D'après ce que j'ai vu, votre adversaire n'a qu'à bien se tenir!

Hockey sur glace



Toto: Salut Christophe! Tu m'as l'air soucieux.

Christophe: J'ai remarqué que dans notre équipe Moskito nous avons de la peine à défendre dans des situations de 1 contre 1. Il va falloir s'attaquer à ce problème.

Toto: Vas-tu donc faire une théorie sur ce sujet avant l'entraînement?

Christophe: J'aurais pu le faire mais de nombreux joueurs arrivent relativement tard à l'entraînement et seront encore en train de s'équiper. C'est pourquoi j'ai renoncé à leur montrer des enregistrements vidéo. En outre, nous ne serons que deux aujourd'hui pour donner l'entraînement.

Toto: Que vas-tu faire, alors?

Christophe: J'informerai rapidement mes joueurs du contenu de l'entraînement d'aujourd'hui, puis j'introduirai la

première phase globale d'un entraînement conçu selon la méthode G-A-G. Nous diviserons la patinoire en trois tiers: nous jouerons à 3 contre 3, dans les deux tiers de défense avec les gardiens et dans le tiers médian sans gardiens. Si tous les joueurs viennent, nous serons 36, ce qui fera 12 équipes de 3 joueurs, dont la moitié jouera pendant que l'autre reprendra son souffle. J'ajouterai des règles supplémentaires: les défenseurs devront tous marquer un joueur précis et l'empêcher d'aller directement sur le but. Un but vaut trois points et quatre points si le joueur qui le marque avait un cerbère dont il a dû se débarrasser au préalable. On changera les équipes toutes les deux minutes, celles qui se reposent restant alignées debout sur les lignes bleues, indiquant ainsi les limites des trois surfaces de jeu. A chaque coup de sifflet, on change d'équipe et de tiers.

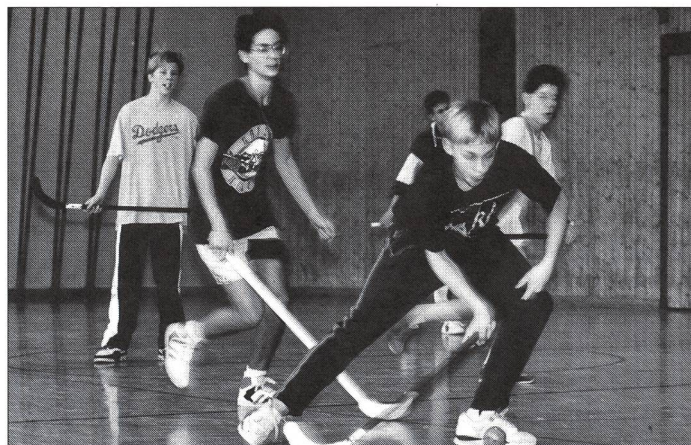
Toto: Et toi, que fais-tu pendant ce temps?

Christophe: Normalement, le déroulement du jeu ne devrait pas poser de problème. Nous, entraîneurs, pourrions donc nous concentrer sur le jeu et apporter des corrections à haute voix dans les situations de 1 contre 1.

Toto: Et après cette séquence de jeu, tu mettras des exercices en place?

Christophe: Oui, mais pas immédiatement. Nous poserons d'abord quelques questions aux joueurs pour les rendre encore plus attentifs au problème qui nous occupera. Puis, dans la partie analytique, nous entraînerons certaines situations. Nous répartirons les joueurs en quatre groupes, dans lesquels les rôles de défenseur et d'attaquant seront régulièrement inversés, pour faire les exercices suivants:

- Jeu du miroir: le défenseur, qui patine en arrière doit, à une longueur de canne de distance, suivre la trajectoire et le rythme de l'attaquant qui vient à sa rencontre.
- Situation classique de 1 contre 1 sur les deux tiers de la patinoire depuis la ligne bleue la plus éloignée.
- L'Homme noir dans la largeur d'un tiers.



Appliquer la technique en situation de compétition.



Beni Locher

Maître de sport
3970 Salquenen
Tél. 027 456 30 02
Fax 027 456 15 02

Venez profiter, dans un site idyllique du Valais central, des nouvelles installations suivantes:

- Tennis
- Squash
- Badminton
- Mur d'escalade
- Beachvolley
- Salle de musculation
- Salle de gymnastique
- Sauna
- Bain de vapeur
- Jacuzzi
- Restaurant
- Boutique de sport
- Hébergement
- Terrain de football

C'est un endroit idéal pour:

- Camps d'entraînement
- Camps sportif polyvalent, camp d'été juillet/août
- Excursions et randonnées dans la région viticole renommée de Salquenen

**Ne tardez pas à faire vos réservations!
Demandez nos prospectus et informations**

– Récapitulation des éléments principaux.



Fig. 15

Toto: Cet entraînement par postes était très intéressant, mais je n'ai pas compris l'utilité du 4^e poste.

Christophe: Il me permet de discuter directement avec mes joueurs et de les motiver. En plus, j'ai ainsi davantage de place à disposition pour les trois autres exercices tout en permettant aux joueurs du quatrième groupe de se reposer un peu. Je reporterai ensuite les éléments les plus importants sur un panneau sous forme de mots clés que je pourrai utiliser pour une future théorie. Comme cela, il restera une trace du travail qui aura été accompli aujourd'hui et nous pourrons toujours en reparler à une autre occasion.

Toto: Ah oui, ce n'est pas bête du tout! Et maintenant, vas-tu enchaîner sur un nouvel élément?

Christophe: Non, nous allons effectuer à nouveau une séquence de jeu globale. Les joueurs auront ainsi la possibilité de mettre en pratique ce qu'ils ont entraîné. Ceux qui sont sur le banc applaudiront leur coéquipier qui se sortira bien d'une situation de 1 contre 1. De notre côté, nous chercherons à mettre en évidence les bonnes choses qui seront réalisées sur la glace.

Toto: Merci Christophe, je crois que j'ai assimilé ta conception de la méthode G-A-G.

Christophe: Cette méthode rend l'entraînement très vivant puisqu'elle permet de jouer un maximum et de progresser par le jeu avant tout.

Volleyball



Toto a rendez-vous avec Petra, entraîneur d'une équipe de 12 jeunes filles juniors A âgées de 17 à 19 ans.

Petra: Je suis heureuse de t'accueillir dans notre salle. Tu nous as tout de suite repérées car c'est bien connu, notre sport est le plus bruyant! Nous venons de terminer l'échauffement qui a duré 20 minutes.

Toto: En effet, il y a de l'ambiance! Je brûle d'envie de voir comment tu appliques la méthode G-A-G.

Petra: Je vais t'expliquer pas à pas ma manière de travailler et les petits schémas t'aideront à bien comprendre les situations. On y va!

1^{er} exercice: aspect global du G-A-G
Exercice global – Jeu 3 contre 3

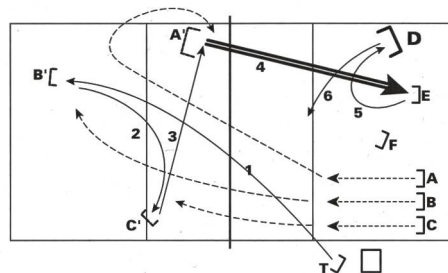


Fig. 16



Des situations de jeu encore et toujours!

Petra: Tu vois Toto, je frappe sur le ballon pour donner le départ; j'exécute alors un service de l'autre côté du filet. Les trois joueuses A, B, C récupèrent le ballon, construisent et attaquent en direction des trois joueuses D, E, F. L'exercice se poursuit en jeu 3 contre 3 jusqu'à ce que le ballon tombe au sol. A ce moment, nous procédons à une rotation. Le ballon doit passer au moins 6 fois par-dessus le filet. Donc, les joueuses jouent avec l'adversaire et non contre l'adversaire.

Toto: Mais avec ton thème de la défense, pourquoi commences-tu ainsi par jouer?

Petra: Mes joueuses connaissent le thème de l'entraînement et j'aimerais les sensibiliser à reconnaître différentes situations de défense dans ces nombreuses phases de jeu comme mettre toujours un enjeu, gagner à tout prix! De plus, je développe la motivation, le plaisir.

Solution

Un jeu et on «sport» mieux...

(ens)
(Ecart, agilité, trac, truc, défi, qui, jeu, Le passe-partout: TACTIQUE

Sport Activital®

Sport Activital® (poudre effervescente en sachets) est disponible exclusivement en pharmacies et drogueries.
Informations sous: <http://www.ecr.ch/ecr/> ou chez ECR Pharma SA, Bösch 104, 6331 Hünenberg.

Nouveau et avantageux!

Pour les sportifs: 3x plus de performance!

Unique: La nouvelle boisson

Sport Activital® qui accroît vos performances sportives grâce à son **efficacité triple!**

Contient de la créatine = plus de **force**,
de la L-carnitine = plus **d'endurance**,
du magnésium et du potassium pour **compenser les électrolytes.**

sir de jouer, la qualité des relations tactiques, la rage de vaincre.

2^e exercice: aspect analytique du G-A-G

Exercice-laboratoire comme base de correction et d'auto-évaluation

Exercice à deux: attaque et défense

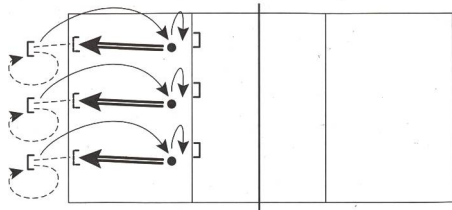


Fig. 17

Petra: Je demande à une joueuse d'attaquer avec précision un mètre devant sa camarade; en position de défense, derrière la ligne du fond, celle-ci exécute une manchette pour renvoyer avec précision le ballon à l'attaquante qui exécute une autopasse puis une nouvelle attaque.

Dans cet exercice-laboratoire, j'exige de la précision et surtout de ralentir le rythme pour laisser le temps à la joueuse en défense de bien prendre conscience de l'image idéale de son comportement défensif ainsi que de la qualité de son résultat: la trajectoire du ballon doit arriver avec précision sur l'attaquante.

Toto: Après avoir joué, tu penses que tes joueuses ont du plaisir à pratiquer cet exercice plutôt rébarbatif?

Petra: Justement dans le jeu, selon le 1^{er} exercice, beaucoup de joueuses ont constaté leurs lacunes en défense. Souvent, elles se sont excusées auprès de leurs camarades d'être responsables de la faute. Par cet exercice analytique, que je dispense comme dans un laboratoire où les notions de vitesse, de contraintes, d'enjeu n'existent plus, les joueuses auront du plaisir à réapprendre leur mouvement. Mais la technique n'est qu'un outil!

3^e exercice: aspect analytique d'application G-A-G

Les huit attaques

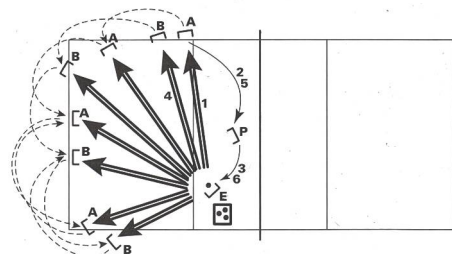


Fig. 18

Petra: J'attaque sur A et B qui, après chaque défense, se déplacent pour exécuter huit nouvelles défenses: petite diagonale – grande diagonale – centre – ligne, deux fois et retour.

J'ai à côté de moi une passeuse qui va rechercher les ballons défendus par les joueuses et me les redonne avec précision. Par la suite, j'ajoute à cet exercice une forme de psychotension: les deux joueuses en défense doivent absolument réussir les huit défenses en un parcours complet aller-retour. Sinon, les deux défenses recommencent au début.

Toto: Qu'entends-tu par exercice d'application?

Petra: Après l'exercice-laboratoire qui est entraîné pour lui-même, hors de tout contexte de jeu, je m'en vais progressivement me rapprocher des exigences tactiques usuelles par des genres d'exercices faisant une large place aux mini-jeux.

4^e exercice: aspect analytique de situation G-A-G

Jeu 3 contre 3 avec adversaire: trois touches obligatoires

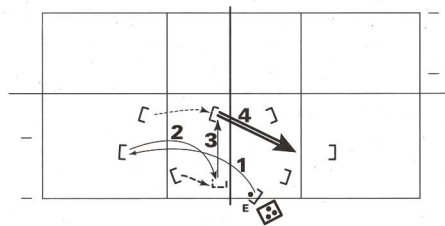


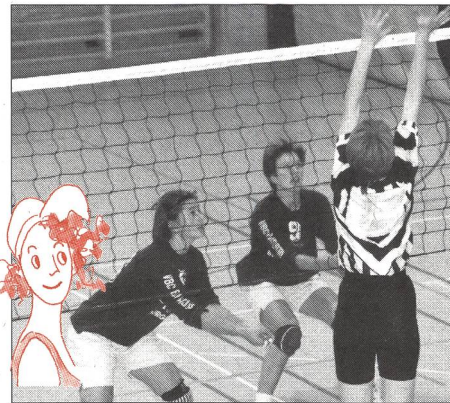
Fig. 19

Petra: Lors de chaque faute, je lance un ballon «facile» à l'emplacement de la faute; puis la joueuse exécute dans l'ordre: manchette – passe – attaque – attaquer dans les diagonales –, pieds au sol ou passe à deux mains de l'autre côté, selon les compétences et les situations.

Après les trois touches, lorsque le ballon traverse le filet, l'équipe exécute une rotation. J'apporte continuellement des variations pour ne pas laisser les joueuses «ronronner», comme par exemple, des tâches supplémentaires: après les trois touches, les trois joueuses se donnent les mains en criant; elles vont toucher la ligne du fond, etc. On peut réintroduire la forme de psychotension: le ballon doit absolument passer six fois par-dessus le filet; la joueuse fautive sort et est remplacée par une camarade.

Toto: Pourquoi dans tes entraînements, tu insistes autant avec ce genre d'exercice 3 contre 3 et 4 contre 4?

Petra: Ces formes de mini-jeu: 2 contre 2, 3 contre 3, 4 contre 4 me permettent, de par leurs nombreuses variations, de stabiliser le comportement défensif de mes joueuses – c'est le thème de mon entraînement – dans des situations de jeu presque réelles. Je continue de corriger les lacunes selon les accents que j'ai déterminés au départ. L'avantage est que les joueuses touchent beaucoup plus souvent le ballon et que dans cet espace réduit, l'entraînement des capacités affectives devient prépondérant. N'oublie pas: le volleyball se joue avec la tête et le cœur!



Développer la motivation, le plaisir de jouer!

5^e exercice: aspect global G-A-G

Exercice tactique: une forme de jeu de transition

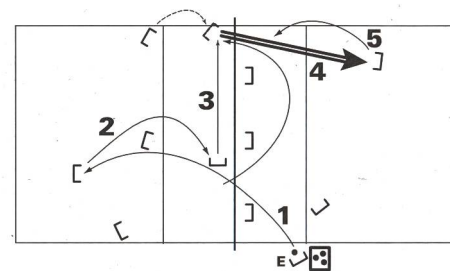


Fig. 20

Petra: Je dispose mes joueuses sur le terrain, 6 contre 6. Pour mettre la défense en évidence, je demande au bloc de se former normalement, mais de ne pas sauter. De mon emplacement, je lance un «ballon gratis» sur la défense qui construit. L'attaque s'exécute selon nos consignes. Après chaque faute, je relance un ballon, toujours au même endroit. J'insiste toujours sur le rituel de l'équipe: crier ses intentions, aider, féliciter, soutenir, ainsi que sur les erreurs dans le comportement défensif.

Toto: Que vas-tu faire pendant qu'elles jouent?

Petra: Je vais surtout me concentrer sur les comportements techniques en défense en insistant spécialement sur la stratégie visuelle: Qui attaque? D'où? Quand? Comment? Avec qui suis-je en défense? ainsi que sur l'anticipation. Ici, «la technique» n'est qu'un outil au service des situations de jeu.

Toto: Tu peux vraiment féliciter tes joueuses; elles ont eu un comportement splendide! Moi, j'ai surtout compris que les applications, le jeu ne sont pas seulement une forme finale, mais des périodes primordiales lors de chaque processus d'apprentissage.

Petra: Alors viens avec moi faire le cri de l'équipe avec mes joueuses et dis-leur ce que tu penses d'elles! Leur motivation en sera renforcée!

Toto: Avec plaisir! Tes filles sont formidables et grâce à toi, j'en connais un bon bout de plus sur la méthode G-A-G! Merci et à bientôt! ■