



Convention des entraîneurs de l'UEFA

Cursus minimal : diplôme A de l'UEFA

Édition 2020



PROFIL DE L'ENTRAÎNEUR

Tout titulaire d'une licence A de l'UEFA doit avoir une compréhension claire de la manière de développer et d'entraîner les joueurs et les équipes au niveau amateur le plus élevé, et doit démontrer des compétences dans les quatre domaines ci-dessous.

Entraîneur

- » Travailler essentiellement comme entraîneur principal des équipes amateurs du niveau le plus élevé ou, dans certains cas, comme membre du staff technique du niveau professionnel.
- » Collaborer étroitement avec le staff technique et le personnel d'encadrement.
- » Participer à l'élaboration et à l'application de la politique technique du club.
- » Assurer un bon équilibre entre les aspects footballistiques, professionnels et privés de la vie des joueurs.
- » Travailler avec des joueurs de milieux culturels, de catégories d'âge et d'un niveau d'expérience différents.
- » Gérer tous les autres facteurs ayant un impact sur les performances de l'équipe : médias, parents, agents de joueurs, supporters, recruteurs, éthique du sport, etc.
- » Assumer la responsabilité envers la direction du club : président, directeur technique, comité directeur, etc.

Joueurs et équipe

- » Planifier, mettre en œuvre et soutenir le développement individuel des joueurs, y compris leurs propres objectifs, et appliquer la politique technique du club.
- » Impliquer les joueurs dans le processus d'apprentissage et leur permettre de se responsabiliser.
- » Contribuer au développement de l'équipe en collaboration avec le personnel d'encadrement, à savoir le staff technique, le personnel médical et le personnel affecté aux performances.
- » Gérer tous les aspects liés aux performances de l'équipe.
- » Mettre en place une mentalité de vainqueur et une culture de la performance dans un environnement positif.

Cadre d'entraînement

- » Préparer et conduire des séances d'entraînement individuelles et collectives au niveau amateur le plus élevé.
- » Travailler avec les joueurs individuellement et avec l'ensemble de l'équipe, et comprendre dans quelle mesure la conception des séances d'entraînement peut influencer les performances.
- » Concevoir des séances d'entraînement axées sur le jeu, notamment sur les adversaires, la pression et l'intensité.
- » Préparer, réaliser et analyser les séances d'entraînement conformément à la philosophie du club en matière d'entraînement.
- » Envisager et adopter une approche interdisciplinaire de la préparation et du développement physiques, dans la mesure du possible en collaboration avec les autres membres du staff pluridisciplinaire, notamment les analystes de la performance, les experts en préparation physique, les scientifiques du sport, le personnel médical et les autres spécialistes de la performance.

Matches

- » Préparer une équipe à disputer des matches amateurs au niveau le plus élevé et lui donner des conseils pendant ces matches.
- » Utiliser le jeu pour développer chaque joueur et l'équipe, mais également pour instaurer une mentalité d'équipe gagnante.
- » Préparer le plan de match conformément à la philosophie de jeu du club, en tenant compte de l'équipe adverse.
- » Analyser les matches en tant qu'outil d'évaluation et d'apprentissage pour les joueurs à titre individuel et pour l'équipe dans son ensemble.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Entraîneur		
Compétences	Modules	Heures de formation ¹
<ul style="list-style-type: none"> Comprendre le rôle d'un entraîneur dans le niveau le plus élevé du football amateur. Conserver une attitude positive sur le terrain et en dehors. Créer un environnement propice aux performances tout en comprenant bien les besoins individuels des joueurs dans le niveau le plus élevé du football amateur et dans leur vie tant professionnelle que privée. Être flexible et prêt à faire des compromis à ce niveau de performance. Faire preuve de leadership, de management et dispenser un entraînement de qualité au niveau amateur le plus élevé. Adhérer à des valeurs appropriées en ce qui concerne l'esprit du jeu, l'éthique du sport et le dopage. 	Philosophie, valeurs et croyances	
<ul style="list-style-type: none"> Appliquer la vision du club en matière de football tout en respectant la vie sociale et la vie privée des joueurs. Appliquer les différentes méthodes d'enseignement, d'apprentissage et de leadership (modèles d'entraînement). Entraîner l'équipe/les joueurs d'une manière qui convienne à leur âge, à leur expérience et à leur stade de développement. Promouvoir une approche axée sur le développement de la performance, y compris l'importance de gagner. Comprendre et analyser dans quelle mesure la technologie peut être utilisée pour suivre et gérer la charge physique imposée à chaque joueur lors des entraînements et des matches. 	Méthodologie d'apprentissage : le rôle de l'entraîneur	
<ul style="list-style-type: none"> Collaborer efficacement avec le staff technique dans le cadre du processus de développement, à savoir avec l'entraîneur assistant, l'entraîneur de gardiens, le préparateur physique, le médecin de l'équipe, etc. Collaborer avec le personnel impliqué dans le recrutement et la sélection de joueurs amateurs au niveau le plus élevé. Collaborer avec le personnel du club pour donner une image positive de ce dernier. Appliquer la politique technique du club et jouer un rôle actif dans les interactions sociales avec les parties prenantes locales. Gérer les divers facteurs ayant une influence sur les performances des joueurs et de l'équipe, notamment le conseil d'administration du club, les familles des joueurs, les médias et les supporters. 	Collaboration	
<p>La partie du cours consacrée à l'accompagnement du développement doit comprendre au moins 30 heures de formation pragmatique.</p>		

¹ Le nombre exact d'heures de formation dans les modules de cours doit être défini par chaque partie à la Convention.

Joueurs et équipe		
Compétences	Modules	Heures de formation
<ul style="list-style-type: none"> Comprendre les particularités et les besoins des joueurs amateurs du niveau le plus élevé. Fixer des objectifs individuels aux joueurs et les réviser constamment, en fonction des capacités techniques, tactiques et physiques des joueurs et des exigences psychologiques liées au football amateur du niveau le plus élevé. Impliquer les joueurs dans le processus de fixation et d'analyse permanente des objectifs. Comprendre les particularités des jeunes joueurs afin de les aider à s'intégrer à l'équipe. Utiliser les différentes méthodes d'évaluation et de réflexion ainsi que les techniques de feedback pour guider efficacement les joueurs dans leur processus de développement individuel. Motiver et inspirer les joueurs au niveau amateur le plus élevé. Préparer les joueurs à la gestion du stress et de la pression. 	Connaissance des joueurs	
<ul style="list-style-type: none"> Constituer une équipe efficace et mettre en place la bonne dynamique d'équipe au niveau amateur le plus élevé en impliquant les joueurs dans les aspects suivants : <ul style="list-style-type: none"> » clarification des différents rôles sociaux au sein du groupe ; » définition de standards sur le terrain et dans les vestiaires ; » fixation d'objectifs d'équipe ; » motivation, inspiration et création d'un environnement ludique ; et » gestion des déceptions et des conflits. 	Consolidation de l'esprit d'équipe	
<ul style="list-style-type: none"> Présenter et évaluer des exemples pratiques d'une approche intégrée et d'une approche isolée de la préparation physique. Appliquer les principes de la charge d'entraînement, de la récupération et des tests de condition physique pour produire un programme de préparation physique sûr et équilibré au niveau amateur le plus élevé. Étudier les moyens d'intégrer des exercices de suivi et de gestion de la charge (équilibre entre charge de travail, capacité et récupération) aux routines quotidienne et hebdomadaire. Évaluer la charge physique interne et externe durant les entraînements et les matches, dans la mesure du possible au moyen de données obtenues grâce aux technologies de recueil de données sur les joueurs. 	Développement physique	
<ul style="list-style-type: none"> Soutenir les joueurs pour les aider à faire face aux exigences psychologiques du jeu. Soutenir les joueurs dans les domaines suivants liés à leurs performances dans le football amateur au niveau le plus élevé : <ul style="list-style-type: none"> » gestion de la pression et du stress ; » gestion d'exigences diverses : aspects footballistiques, professionnels et privés de la vie des joueurs ; et » entraînement mental. Développer la volonté de progression des joueurs et ses aspects individuels : apprentissage, engagement, effort, résilience et autodiscipline. 	Développement psychologique	
<ul style="list-style-type: none"> Instaurer un solide esprit d'équipe et une mentalité de vainqueur grâce à des actions, à une communication et à un comportement ludiques et positifs. Comprendre l'importance d'un bon équilibre entre les aspects footballistiques, professionnels et privés de la vie des joueurs. Établir une communication efficace dans différentes situations problématiques au sein de l'équipe impliquant des joueurs, des entraîneurs ou des membres du personnel d'encadrement. Comprendre les médias sociaux et les répercussions qu'ils peuvent avoir sur la cohésion de l'équipe et sur la performance s'ils sont mal employés. 	Développement social	
La partie du cours consacrée aux joueurs doit comprendre au moins 30 heures de formation pragmatique.		

Cadre d'entraînement		
Compétences	Modules	Heures de formation
<ul style="list-style-type: none"> Comprendre les exigences techniques, tactiques et physiques relatives au développement et à l'amélioration de la performance dans le niveau le plus élevé du football amateur. Intégrer régulièrement la prise de décisions et la résolution de problèmes aux séances d'entraînement. 	Conception et contenu des séances d'entraînement	
<ul style="list-style-type: none"> Comprendre la périodisation au niveau individuel et de l'équipe. Concevoir des plans (techniques, tactiques et physiques) hebdomadaires, mensuels et saisonniers axés sur le développement de chacun des joueurs et de l'équipe dans le football amateur au niveau le plus élevé. Planifier, réaliser et analyser des séances d'entraînement tactiques (adversaires, pression, intensité) en collaboration avec le personnel d'encadrement. Planifier, réaliser et analyser, en collaboration avec le personnel d'encadrement, des séances de préparation physique intégrée qui tiennent compte de l'objectif physique de la séance, de la charge physique attendue, du contenu approprié, des exercices et des étapes méthodologiques. Planifier et réaliser des séances personnalisées d'entraînement technique, tactique ou physique adaptées au niveau et au stade de développement et joueurs, et assurer le suivi de ces séances. Utiliser des technologies modernes appropriées. 	Planification, réalisation et analyse	
<ul style="list-style-type: none"> Créer un environnement d'apprentissage stimulant et positif pour les joueurs amateurs du niveau le plus élevé, tant sur le terrain qu'en dehors. Utiliser différents types de leadership et méthodes d'enseignement en fonction du niveau et des besoins des joueurs. Bien encadrer l'équipe/les joueurs pendant les séances d'entraînement. Analyser les séances et réfléchir à la manière d'optimiser la performance individuelle et celle de l'équipe, en permanence. 	Climat d'apprentissage	
<ul style="list-style-type: none"> S'assurer du bien-être des joueurs. Promouvoir les bienfaits d'un style de vie sain, p. ex. en matière de nutrition, d'hydratation et de sommeil, sur la santé et la performance². Comprendre les principes de la rééducation, de la reprise de l'exercice, de la reprise de l'entraînement ainsi que de la reprise des matches et de l'entraînement de la performance. Connaître le code de conduite du club ou de l'organisation et se comporter en conséquence. 	Santé et bien-être	
La partie du cours consacrée au cadre d'entraînement doit comprendre au moins 30 heures de formation pragmatique.		

Matches		
Compétences	Modules	Heures de formation
<ul style="list-style-type: none"> • Lire et analyser le jeu au niveau amateur le plus élevé sur la base des tâches confiées aux joueurs et à l'équipe, notamment en étudiant les équipes adverses. • Connaître et utiliser des outils d'analyse modernes. • Analyser les performances individuelles des joueurs au regard de leurs tâches et de leur plan de développement. • Aider les joueurs à évaluer leur propre jeu et à adapter leur comportement durant le match. 	Analyse des matches et des performances	
<ul style="list-style-type: none"> • Appliquer efficacement différents styles de jeu et formations dans le football amateur au niveau le plus élevé. • Comprendre les différents postes et tâches des joueurs dans les différents systèmes de jeu. • Connaître les dernières tendances en matière de technique, de tactique et de préparation physique et les appliquer au style de jeu. 	Styles de jeu	
<ul style="list-style-type: none"> • Préparer les joueurs individuels et l'équipe à réaliser leurs meilleures performances lors des matches en collaboration avec le personnel d'encadrement, p. ex. dans le cadre de la sélection des joueurs, des plans de jeu et des discussions d'équipe. • Dispenser des conseils efficaces et positifs durant les matches afin que les joueurs réalisent leur plein potentiel. • Encourager les joueurs à être autonomes dans la prise de décisions et la résolution des problèmes. • Évaluer les matches en collaboration avec le staff technique. 	Environnement de match	
La partie du cours consacrée aux matches doit comprendre au moins 30 heures de formation pragmatique.		

Contenu interactif dirigé, hors autoformation		Au moins 140 heures
Expérience de travail dans le contexte du club ²		Au moins 40 heures
Heures minimales de formation pragmatique :		180³ heures

² Le cours doit inclure un travail en très petits groupes effectué par les participants dans leur propre club et supervisé par le formateur.

³ Heures minimales de théorie et de pratique en dehors du terrain : 90
Heures de modules pratiques sur le terrain, y compris l'expérience professionnelle : 90

ÉVALUATIONS

Évaluation formative et évaluation sommative	
Théorie : l'entraîneur doit être en mesure de comprendre et d'expliquer ce qui suit.	Pratique : l'entraîneur doit démontrer sa capacité d'appliquer les principes ci-dessous.
<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneur <ul style="list-style-type: none"> » Comprendre l'environnement du niveau le plus élevé du football amateur et l'importance d'un bon équilibre entre football, vie professionnelle et vie privée. » Posséder sa propre philosophie du football au niveau amateur le plus élevé (caractéristiques spécifiques à ce niveau). » Utiliser des styles de leadership et une méthodologie d'entraînement appropriés au niveau le plus élevé du football amateur. » Collaborer avec le staff technique et les autres membres du personnel d'encadrement. • Joueurs et équipe <ul style="list-style-type: none"> » Connaître les caractéristiques et les besoins des joueurs et de l'équipe au niveau le plus élevé du football amateur. » Constituer une équipe efficace et développer la bonne dynamique d'équipe au niveau le plus élevé du football amateur. » Développer les capacités techniques/tactiques/physiques des joueurs amateurs du niveau le plus élevé. • Cadre d'entraînement <ul style="list-style-type: none"> » Planifier, réaliser et analyser des séances d'entraînement à partir des programmes d'entraînement hebdomadaires et mensuels en tenant compte du développement de la performance individuelle et collective et des principes de principe d'entraînement de base. » Comprendre les avantages et les limites d'une approche intégrée et d'une approche isolée de la préparation physique. » Appliquer des méthodes en vue de promouvoir les répercussions positives d'un style de vie sain, p. ex. en matière de récupération, de nutrition, d'hydratation et de sommeil, sur la santé et la performance. • Matches <ul style="list-style-type: none"> » Préparer les joueurs et l'équipe à disputer des matches au niveau le plus élevé du football amateur, p. ex. dans le cadre de plans de jeu et de discussions d'équipe. » Dispenser des conseils efficaces et positifs durant les matches afin que les joueurs réalisent leur plein potentiel. » Analyser la performance individuelle des joueurs et celle de l'équipe au niveau amateur le plus élevé. 	
<p>Journal de bord personnel de l'entraîneur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparer un plan de périodisation détaillé de plusieurs parties de la saison, p. ex. avant-saison, début de saison, milieu de saison, etc., dans le cadre d'une planification saisonnière globale. • Analyser et passer en revue les séances d'entraînement et les matches (y compris le jeu des adversaires) au niveau amateur le plus élevé durant une période spécifiée par l'association. • S'auto-évaluer, réfléchir et savoir adapter la planification et les activités d'entraînement futures en conséquence au niveau amateur le plus élevé. • Travailler de manière cohérente avec chaque joueur et avec l'équipe sur tous les aspects de leur développement dans le contexte du niveau le plus élevé du football amateur, en collaboration avec le staff technique. 	