



Convention des entraîneurs de l'UEFA

Diplôme C de l'UEFA

Cadre de compétences du football féminin 2023



Introduction

Les programmes de cours des diplômes de l'UEFA suivent une approche de la formation axée sur les compétences. Ils impliquent la création de qualifications centrées sur les étudiants et orientées compétences, qui sont basées sur le profil professionnel, sur les compétences requises et sur les objectifs d'apprentissage visés. Il s'agit de s'écarter de l'approche traditionnelle centrée sur l'enseignant-e et les contributions, qui est focalisée sur les connaissances, les contenus et le volume de travail.

Les guides correspondants ont été conçus pour vous aider à élaborer des cours de diplôme de l'UEFA menant à une qualification intégrée et cohérente.

Leur but n'est pas de dicter aux associations nationales comment elles devraient concevoir leurs cours de diplôme de l'UEFA, mais au contraire de leur offrir une sorte de menu d'options concrètes tirées des meilleures pratiques afin qu'elles puissent faire leur choix. Nous espérons que cela vous aidera à concevoir des programmes qui répondent aux besoins des entraîneurs de football dans votre pays. Obtenir un jugement professionnel basé sur l'expérience, les compétences et les connaissances locales de votre association est non seulement encouragé, mais c'est même une étape essentielle de ce processus.

Enfin, ce guide fournit un cadre pour les modules et compétences du cours de diplôme C de l'UEFA (y compris les compétences liées spécifiquement au football féminin), des méthodes de formation et des contenus prêts à l'emploi dont vous pouvez vous inspirer au moment de développer votre programme.

Spécificités du football de base féminin

- L'entraînement destiné aux joueuses seniors et juniors au niveau national et régional du football de base est fondé sur le concept du divertissement, sur les besoins individuels et sur la création d'une culture de l'apprentissage. Au niveau du football de base, il doit porter sur le développement de la condition physique et des mouvements fondamentaux des joueuses. Ces aspects doivent être améliorés en tenant compte de la maturité physique, psychique et émotionnelle des joueuses ainsi qu'en incluant des activités de groupe et d'équipe. Il est essentiel de connaître les joueuses ainsi que leurs conditions d'entraînement et de récupération.
- À ce niveau d'entraînement et de compétition, il est primordial d'adopter une approche centrée sur les joueuses et d'appliquer les compétences de base en matière d'entraînement, tout en gardant à l'esprit l'importance des interventions visant à favoriser le développement à long terme des joueuses, la motivation et l'engagement à l'échelle individuelle ou collective.
- Ces indicateurs ne sont pas exhaustifs mais donnent matière à réflexion pour les formateurs d'entraîneurs ainsi que les entraîneurs participant au cours de diplôme C de l'UEFA.

Entraîneur-e de football de base	
Module « Philosophie, valeurs et croyances »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le rôle d'un-e entraîneur-e de football de base. • Afficher des comportements d'entraîneur-e positifs, p. ex. un respect du jeu et des individus. • Privilégier une approche centrée sur les joueuses/joueurs*1. • Adopter une attitude axée sur l'apprentissage permanent. 	
Compétences liées au football féminin	
*1 Savoir qu'il existe des nuances entre le football féminin et le football masculin.	
Méthodes de formation	
<p>*1a Identifier et comparer l'ensemble des besoins (physiques, techniques, tactiques, psychologiques et sociaux) des joueuses et joueurs de football de base à différents âges.</p> <p>*1b Décrire la philosophie, les valeurs ainsi que les croyances en matière d'entraînement et comprendre le rapport entre ces aspects et l'équipe, sur la base des besoins spécifiques des joueuses (p. ex. davantage d'empathie).</p> <p>*1c Aborder les comportements/qualités spécifiques de l'entraîneur-e ainsi que l'intelligence émotionnelle dont un-e entraîneur-e a besoin pour travailler dans le football féminin (p. ex. davantage d'empathie).</p>	
Module « Méthodologie d'apprentissage : le rôle de l'entraîneur-e »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Connaître différents modèles d'entraînement. • Appliquer les compétences de base de l'entraîneur-e : <ul style="list-style-type: none"> - gestion du comportement, - communication : explication, position de l'entraîneur-e, feed-back, canaux d'apprentissage, - démonstration, - différenciation : gestion des différences individuelles*2, - organisation. • Comprendre l'importance des interventions. 	
Compétences liées au football féminin	
*2 Comprendre pourquoi les différences entre les joueuses ou joueurs individuels sont plus marquées dans les équipes féminines.	
Méthodes de formation	
<p>*2a Comprendre comment les particularités présentées au point *1a influenceraient la pratique d'entraînement dans un contexte mixte, masculin ou féminin.</p> <p>*2b Discuter de la manière dont ces particularités évoluent avec l'âge.</p> <p>*2c Déterminer pourquoi les équipes féminines présentent un spectre de différenciation plus large que les équipes masculines.</p>	

Joueuse/joueurs	
Module « Connaissance des joueuses/joueurs »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Prendre en compte et respecter les individualités (approche centrée sur la personne). • Tenir compte des besoins et des désirs de chaque joueuse/joueurs. • Connaître les compétences sociales, psychologiques, physiques et footballistiques des joueuses/joueurs.*³ 	
Compétences liées au football féminin	
*3 Adapter les modes de communication pour répondre aux besoins spécifiques des joueuses.	
Méthodes de formation	
*3 Discuter des différences entre les femmes et les hommes s'agissant des besoins de communication.	
Module « Compétences footballistiques individuelles »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Développer la technique individuelle des joueuses/joueurs, leurs compétences tactiques, leur collaboration, etc. 	
Module « Développement de la condition physique »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les principales caractéristiques du processus de croissance et de puberté chez les jeunes joueuses/joueurs*⁴. • Améliorer la condition physique et la forme générale des joueuses/joueurs*⁴. • Développer les compétences fondamentales en matière de mouvements : stabilité, contrôle du ballon, déplacements. • Appréhender les principes de base de la gestion de la charge physique. • Connaître les bases de la gestion du risque de blessure*⁴. • Appliquer le concept d'approche intégrée du développement physique. 	
Compétences liées au football féminin	
*4 Comprendre l'impact que les différences physiques entre les femmes et les hommes peuvent avoir sur la performance, la forme physique, le développement et les stratégies de gestion du risque de blessure.	
Méthodes de formation	
*4a	Lors du travail avec des jeunes joueuses ou joueurs, être sensibilisé-e à la manière dont une puberté précoce, normale ou tardive diffère entre les filles et les garçons.
*4b	Introduire l'idée selon laquelle il peut y avoir des différences entre femmes et hommes de tous âges dans les stratégies de gestion du risque de blessure.
*4c	Aborder la façon dont les différences physiques entre les joueuses et les joueurs (y compris les gardien-ne-s) peuvent se répercuter sur la performance.

Contenu prêt à l'emploi***4a Puberté**

La puberté débute en moyenne à 10 ans chez les filles et à 12 ans chez les garçons. Rappelons toutefois que ces chiffres sont des moyennes et que la puberté peut commencer n'importe quand entre 8 et 14 ans. Selon l'âge auquel la puberté se déclenche, une fille peut être considérée comme précoce (moins de 10 ans), dans la moyenne (entre 10 et 13 ans) ou ayant un développement tardif (plus de 13 ans). Il peut être utile de savoir identifier le stade de développement lorsque l'on évalue ou que l'on juge le potentiel individuel. Les joueuses ou joueurs dont la puberté intervient à un stade précoce ou moyen peuvent se montrer plus rapides, plus forts et plus puissants que ceux qui se développent tardivement.

Pics de croissance

Des courbes de croissance sont utilisées pour représenter le rythme de croissance d'un individu par année. Les filles connaissent généralement une période de croissance rapide, soit un pic de croissance, entre 10 et 13 ans, autrement dit un ou deux ans plus tôt que les garçons. Durant un pic de croissance, un enfant peut grandir de près de 9 cm. En règle générale, les filles ne prennent toutefois pas plus de 5 cm après la ménarche (apparition des règles). Lors d'une grande poussée, la croissance osseuse s'accélère avant la croissance des muscles et des tendons. On constate par conséquent un étirement des tissus mous, qui expose la joueuse ou le joueur à un risque de blessure accru. Ce phénomène lui confère aussi parfois une certaine gaucherie liée à une possible diminution de la souplesse générale, de l'équilibre, de la coordination, de la force et de la puissance. Il est important de savoir quand une joueuse ou un joueur traverse un pic de croissance afin que les évaluations physiques (p. ex. évaluation des mouvements, tests de condition physique) soient remises dans le contexte de la croissance vécue par la joueuse ou le joueur au moment où ces observations ont été réalisées.

***4b Différences dans les tendances en matière de blessures**

Les tendances en matière de blessures sont différentes chez les femmes et les hommes, ce qui doit être pris en compte dans les stratégies de prévention. De manière générale, les taux de blessures sont plus importants chez les hommes que chez les femmes. Cela provient dans une large mesure du fait que les femmes se blessent moins fréquemment durant les matches. Le football féminin présente un taux de blessures plus élevé dans les ligues supérieures que dans les ligues inférieures, une tendance qui ne se manifeste toutefois pas dans le jeu masculin. Les blessures les plus courantes touchent les genoux et les chevilles chez les joueuses de football féminin, et les cuisses chez les joueurs de football masculin. Les blessures les plus pénibles (temps perdu en matière d'entraînement et de matches) pour les joueuses sont celles qui concernent les ligaments du genou (principalement les LCA) et de la cheville ainsi que les muscles des quadriceps et des ischio-jambiers.

***4c Différences physiques entre femmes et hommes**

Il existe des différences physiques entre les femmes et les hommes. La masse et la distribution des muscles squelettiques diffèrent entre les sexes. Les joueuses présentent souvent une masse corporelle totale et une masse maigre plus faibles, une proportion plus élevée de graisse corporelle et une surface de la section transversale des fibres musculaires inférieure. Ces différences entre les sexes se traduisent par des écarts au niveau de la performance physique. Des études ont montré que les joueuses présentent généralement une endurance inférieure à celle de leurs homologues masculins, et réalisent de moins bonnes performances qu'eux à la course de vitesse et au saut. Ces écarts physiques entre les femmes et les hommes peuvent avoir des implications techniques et tactiques. Par exemple, une gardienne pourrait être incapable de dégager le ballon aussi loin qu'un gardien, ce qui doit être pris en compte par l'entraîneur-e et la joueuse dans l'élaboration des plans tactiques.

Enseignements

- Les entraîneurs doivent savoir que chacun-e grandit et se développe à un rythme différent et qu'il convient de tenir compte du stade de croissance d'une joueuse ou d'un joueur avant de formuler une évaluation à son encontre.
- Il existe des différences physiques entre les femmes et les hommes, qui peuvent avoir un impact au niveau technique et tactique.
- Les entraîneurs doivent savoir que les tendances en matière de blessures sont différentes chez les femmes et les hommes et planifier les programmes de prévention des blessures en conséquence.

Lectures complémentaires

Malina, R. et al. (2004). Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign, Illinois: Human Kinetics

López-Valenciano, A. et al. (2021). Injury profile in women's football: a systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, 51, 423-442.
<https://doi.org/10.1007/s40279-020-01401-w>

Module « Développement psychologique »**Compétences**

- Comprendre l'importance de développer la volonté de progression des joueuses/joueurs et ses aspects individuels : curiosité, apprentissage, engagement, effort et résilience*5.
- Développer les processus de résolution de problèmes, de prise de décisions et d'information des joueuses/joueurs, ainsi que leur curiosité et leur créativité.
- Appliquer des outils et des méthodes de base pour renforcer la confiance en soi et l'estime de soi des joueuses/joueurs et pour les aider à gérer leurs émotions.
- Expliquer l'importance de l'autodiscipline et présenter des outils et des méthodes de base.

Compétences liées au football féminin

- *5 Connaître les façons de développer une motivation à long terme chez les joueuses en entretenant un climat d'apprentissage positif (satisfaction des besoins psychologiques de base).

Méthodes de formation

- *5 Discuter de comment mettre à profit un climat d'apprentissage positif pour aider les joueuses à développer leur autonomie.

Contenu prêt à l'emploi**Contexte**

La création d'un climat motivationnel propice à l'apprentissage et le développement d'une motivation durable chez les joueuses représentent un défi majeur pour les entraîneurs à ce niveau. Le plaisir de pratiquer le football, de progresser et d'appartenir à un groupe d'entraînement sera déterminant dans la décision des joueuses de continuer à s'impliquer ou non dans le football.

La théorie des besoins de base : étude scientifique de la promotion du développement et de l'engagement des joueuses dans le football

La théorie des besoins de base (Ryan et Deci, 2020) suggère que l'être humain fonctionne et se développe efficacement au vu de son environnement social et du potentiel que recèle celui-ci pour répondre aux besoins de base. Selon cette théorie, l'être humain a trois besoins psychologiques de base : l'autonomie, la compétence et l'appartenance. Le besoin inné d'autonomie est réalisé lorsque l'on se sent à l'origine de ses choix et de ses décisions. La compétence se réfère au besoin d'un individu de ressentir un sentiment de maîtrise provenant d'une interaction efficace avec son environnement. L'appartenance correspond à la sensation d'avoir un lien sûr avec ses proches et de bénéficier du respect de ceux-ci. Dans un contexte sportif, la satisfaction de ces besoins psychologiques peut renforcer les expériences émotionnelles et physiques positives et, ainsi, promouvoir une motivation à long terme pour s'engager dans l'activité physique.

Le rôle de l'entraîneur-e dans la satisfaction des besoins de base des joueuses

L'entraîneur-e peut être considéré-e comme le point de contact le plus proche de l'ensemble des athlètes d'une équipe et joue par conséquent un rôle clé dans la satisfaction de leurs trois besoins de base. Une étude réalisée dans un contexte sportif féminin et masculin (Adie et al., 2008) souligne que le fait que l'entraîneur-e encourage l'autonomie mène à la réalisation des besoins de base des participants en termes d'autonomie, de compétence et d'appartenance. La satisfaction des besoins de base favorise ensuite une vitalité subjective accrue chez les athlètes lorsque ceux-ci se livrent à la pratique sportive. Les participants présentant un faible degré d'autonomie sont en outre plus susceptibles de ressentir une fatigue émotionnelle et physique résultant de leur investissement sportif. Enfin, l'étude conclut à une invariance partielle de ses résultats entre les femmes et les hommes. Par conséquent, cette théorie motivationnelle déjà largement utilisée dans le contexte du sport masculin (voir Chu et Zhang, 2019) pourrait être étendue à bon escient au football féminin.

Recommandations pratiques pour les entraîneurs

Les entraîneurs sont à même de promouvoir un environnement qui :

- permet aux joueuses de se sentir autonomes et d'avoir le contrôle de leur entraînement et de leur progression ;
- permet aux joueuses de se sentir compétentes face à des défis stimulants mais réalistes et de goûter ainsi au succès ; et
- promeut la cohésion collective tant sur le terrain qu'en dehors et renforce le sentiment d'appartenance.

Enseignements

- La motivation est l'une des capacités mentales les plus importantes étant donné qu'elle stimule l'engagement en vue d'une carrière sportive à long terme.
- La théorie des besoins de base offre un éclairage scientifique permettant de comprendre et de satisfaire les besoins psychologiques des joueuses de football pour que celles-ci conservent leur motivation.
- Elle identifie trois besoins de base : l'autonomie, la compétence et l'appartenance.
- L'entraîneur-e joue un rôle déterminant pour répondre aux trois besoins de base des joueuses.

Lectures complémentaires

Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199. doi: 10.1007/s11031-008-9095-z

Chu, T. L., & Zhang, T. (2019). The roles of coaches, peers, and parents in athletes' basic psychological needs: A mixed-studies review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(4), 569-588. doi: 10.1177/1747954119858458

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Module « Développement social »**Compétences**

- Comprendre le rôle des émotions et des comportements des joueuses et joueurs à différents âges et stades de développement*⁶ et ⁷.
- Appliquer des outils de base pour nouer des liens, améliorer le travail d'équipe, accroître les interactions et favoriser l'apprentissage entre pairs.
- Appliquer des outils de base pour développer les capacités de leadership des joueuses et joueurs.

Compétences liées au football féminin

*6 Comprendre l'impact de la socialisation sur la dynamique de groupe dans les équipes à différents âges et stades de développement.

*7 Réaliser l'impact du développement individuel dans les groupements sociaux.

Méthodes de formation

*6 Aborder la question du développement émotionnel des joueuses.

*7 Décrire l'impact de la socialisation sur les joueuses.

Cadre d'entraînement
Module « Conception et contenu des séances d'entraînement »
Compétences
<p>Créer la bonne structure pour les séances de football de base :</p> <ul style="list-style-type: none"> • avant les séances (arrivées, vestiaires)*8 ; • pendant les séances : <ul style="list-style-type: none"> - cadre et équipement, - durée des activités, - organisation cohérente (une structure ordonnée favorise un esprit ordonné) ; • après les séances (départs).
Compétences liées au football féminin
*8 Cerner les besoins des joueuses en termes d'installations.
Méthodes de formation
<p>*8a Énumérer les installations dont les joueuses ont besoin lors des matches et entraînements.</p> <p>*8b Discuter de l'impact que peut avoir l'absence des installations identifiées au point *8a sur la participation à long terme.</p>
Module « Planification, réalisation et analyse »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Faire preuve de compétence dans la planification à court et à moyen terme. • Planifier soigneusement les séances d'entraînement. • Réaliser des séances d'entraînement efficaces. • Appliquer la pratique réflexive après les séances d'entraînement.
Module « Climat d'apprentissage et motivation »
Compétences
<p>Créer un climat motivationnel et d'apprentissage comprenant les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • divertissement ; • prise en compte des besoins individuels ; • culture de l'apprentissage : tolérance vis-à-vis des erreurs, défis appropriés et entraînement positif ; • inclusion et amitié, sentiment d'appartenance à un groupe ; • implication ; • responsabilisation et autonomie des joueuses ; • réussite, progrès et efforts individuels, processus versus résultats.

Module « Santé et bien-être »**Compétences**

- Garantir la santé et le bien-être des joueuses/joueurs*⁹.
- Permettre aux joueuses/joueurs de bénéficier des avantages pour la santé de la pratique régulière du football.
- Connaître les directives et la législation en matière de sauvegarde de l'enfance.
- Connaître le code de conduite du club ou de l'organisation et se comporter en conséquence.
- Créer et utiliser d'autres ressources, notamment les bénévoles et la famille.
- Connaître les premiers secours.

Compétences liées au football féminin

- *⁹ Créer un environnement dans lequel la santé féminine (p. ex. ménarche, cycle menstruel, faible disponibilité énergétique, statut de fer) peut être abordée ouvertement.

Méthodes de formation

- *^{9a} Thématiser les différents facteurs de la santé féminine.
- *^{9b} Discuter de la manière de promouvoir un milieu ouvert parmi les joueuses et l'encadrement.

Contenu prêt à l'emploi

Dans le contexte des supports pédagogiques présentés dans le diplôme C, le terme de santé féminine se réfère en premier lieu au cycle menstruel ainsi qu'à l'équilibre et la disponibilité énergétiques. Ces aspects sont réputés représenter un défi pour la plupart des joueuses, à différentes périodes et différents niveaux.

Les hormones féminines que sont l'œstradiol et la progestérone fluctuent durant le cycle menstruel, ce qui peut avoir de multiples répercussions allant des troubles de l'humeur aux symptômes indésirables les plus divers : douleurs, fatigue, prise de poids passagère ou perturbation du sommeil. De plus, des troubles du cycle menstruel (p. ex. aménorrhée, règles irrégulières) peuvent être le signe d'un déséquilibre énergétique fréquemment lié à un faible apport d'énergie.

Il est donc important pour les entraîneurs d'être au fait de ces thématiques, d'une part, et de parvenir à créer un environnement où les questions de santé féminine peuvent être abordées ouvertement, d'autre part. Par exemple, si leur capacité à s'entraîner est limitée d'une quelconque manière par des symptômes menstruels, les joueuses doivent se sentir assez à l'aise pour en parler à leur entraîneur-e.

Aux niveaux Pro, A et B de l'UEFA, le lien entre les problèmes de santé féminine et la performance fait l'objet d'une attention plus particulière.

Match
Module « Joueuses/joueurs »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre et enseigner les principes de base de l'attaque, de la défense et des transitions. • Développer la compréhension technique et tactique de base des joueuses/joueurs : postes et vision globale du jeu. • Enseigner les principes de base de gestion de match. • Développer l'autonomie des joueuses/joueurs : prise de décisions, résolution de problèmes et pouvoir du jeu*10.
Compétences liées au football féminin
*10 Savoir comment les dimensions du terrain et du but influencent l'approche tactique adoptée durant les matches.
Méthodes de formation
*10 Discuter de la façon dont les dimensions du terrain et du but se répercutent sur la tactique (faire le lien avec le point *4c).
Module « Entraînement »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les bénéfices clés et les principes des méthodes d'entraînement de base : <ul style="list-style-type: none"> - pratique technique (sans adversaire), - pratique de compétences (pratique multidirectionnelle avec adversaire), - pratique en condition de match (pratique d'équipe dans une seule direction). • Comprendre les principes de base de l'entraînement (spécificité, progression, etc.).
Module « Systèmes de jeu »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Élaborer et organiser différents systèmes de jeu (11 contre 11, jeu sur terrain à dimensions réduites, festivals). • Comprendre l'importance du temps de jeu et l'appliquer dans différents systèmes. • Connaître et respecter les règles et les directives : Lois du Jeu, politique du club, règlements.
Module « Environnement de match »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Gérer les comportements les jours de match. • Nouer des relations appropriées avec les bénévoles et les parents lors des activités de l'équipe/du club.

Évaluations

Évaluation formative et évaluation sommative	
Théorie : L'entraîneur-e doit être en mesure de comprendre et d'expliquer ce qui suit.	Pratique : L'entraîneur-e doit être capable d'appliquer les principes ci-dessous.
<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneur-e de football de base <ul style="list-style-type: none"> - Avantages d'une approche centrée sur la joueuse/le joueur et d'un comportement d'entraîneur-e positif - Compétences de base d'entraîneur-e - Planification, réalisation et analyse • Joueuse/joueur <ul style="list-style-type: none"> - Développement global d'une joueuse/d'un joueur d'un point de vue technique, physique, psychologique et social • Environnement <ul style="list-style-type: none"> - Création d'un environnement d'apprentissage sûr, cohérent et positif - Organisation des séances et des activités • Match <ul style="list-style-type: none"> - Compréhension technique et tactique de base du football - Principes de base de la gestion de match - Bénéfices clés et principes des méthodes d'entraînement de base 	
<p>Journal de bord personnel de l'entraîneur-e (pour inclure des exemples des jeux masculin et féminin)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planification et réalisation d'activités d'entraînements sûres et appropriées • Analyse et examen des activités d'entraînement 	

Annexe

Cette partie résume les objectifs d'apprentissage visés en matière de football et de responsabilité sociale du cours de diplôme C de l'UEFA.

Football et responsabilité sociale (FRS)	
Compétences	Modules
<ul style="list-style-type: none"> Comprendre le rôle de l'entraîneur-e pour développer et garantir l'égalité des droits et des chances à tous ceux et celles qui s'engagent activement dans le sport. Saisir l'importance de l'inclusion et l'impact possible de la discrimination dans le football et au sein de l'équipe. Connaître les concepts de base de l'accessibilité et de l'accès au football. Embrasser les principes du football au service de la cohésion sociale, notamment : <ul style="list-style-type: none"> - l'inclusion des personnes réfugiées ; et - l'entraînement des joueuses et joueurs présentant un handicap. 	Égalité, inclusion et lutte contre le racisme
<ul style="list-style-type: none"> Offrir un environnement footballistique sûr et stimulant à tous les enfants et les jeunes. Reconnaître les risques spécifiques pour les enfants et les jeunes impliqués dans des activités de football et veiller à la sauvegarde de ces personnes. Être en mesure de répondre de manière adéquate aux préoccupations liées à la sauvegarde¹. 	Sauvegarde de l'enfance et de la jeunesse
<ul style="list-style-type: none"> Promouvoir une meilleure santé ainsi qu'un style de vie actif et renforcer l'engagement des joueuses et joueurs. Mener des interventions de santé et de bien-être à travers le football. Comprendre les principes relatifs à une bonne alimentation, à l'exercice physique, à l'abus de substances (alcool et tabac) et à la santé mentale. 	Santé et bien-être
<ul style="list-style-type: none"> Promouvoir le concept de la protection de l'environnement. Militer pour : <ul style="list-style-type: none"> - la réduction des déchets et le recyclage ; - la réduction de la consommation d'eau et d'énergie ; et - la réduction des émissions de CO₂. 	Environnement

¹ Pour de plus amples informations sur la sauvegarde des jeunes dans le football, veuillez vous référer à la page <https://www.uefa-safeguarding.eu/> et à la boîte à outils sur la sauvegarde de l'enfance pour les associations membres de l'UEFA



UEFA
ROUTE DE GENÈVE 46
CH-1260 NYON 2
SWITZERLAND
TELEPHONE: +41 848 00 27 27
TELEFAX: +41 848 01 2727
UEFA.com

WE CARE ABOUT FOOTBALL



Convention des entraîneurs de l'UEFA

Diplôme B de l'UEFA

Cadre de compétences du football féminin 2023



Introduction

Les programmes de cours des diplômes de l'UEFA suivent une approche de la formation axée sur les compétences. Ils impliquent la création de qualifications centrées sur les étudiants et orientées compétences, qui sont basées sur le profil professionnel, sur les compétences requises et sur les objectifs d'apprentissage visés. Il s'agit de s'écarter de l'approche traditionnelle centrée sur l'enseignant-e et les contributions, qui est focalisée sur les connaissances, les contenus et le volume de travail.

Les guides correspondants ont été conçus pour vous aider à élaborer des cours de diplôme de l'UEFA menant à une qualification intégrée et cohérente.

Leur but n'est pas de dicter aux associations nationales comment elles devraient concevoir leurs cours de diplôme de l'UEFA, mais au contraire de leur offrir une sorte de menu d'options concrètes tirées des meilleures pratiques afin qu'elles puissent faire leur choix. Nous espérons que cela vous aidera à concevoir des programmes qui répondent aux besoins des entraîneurs de football dans votre pays. Obtenir un jugement professionnel basé sur l'expérience, les compétences et les connaissances locales de votre association est non seulement encouragé, mais c'est même une étape essentielle de ce processus.

Enfin, ce guide fournit un cadre pour les modules et compétences du cours de diplôme B de l'UEFA (y compris les compétences liées spécifiquement au football féminin), des méthodes de formation et des contenus prêts à l'emploi dont vous pouvez vous inspirer au moment de développer votre programme.

Spécificités du football amateur féminin

- L'entraînement destiné aux joueuses seniors et juniors au niveau national et régional amateur est fondé sur le concept du divertissement, sur les besoins individuels et sur la création d'une culture de l'apprentissage. Les entraîneurs travaillant au niveau amateur doivent se concentrer sur le développement de la condition physique et des mouvements fondamentaux des joueuses. Ces aspects doivent être améliorés en tenant compte de la maturité physique, psychique et émotionnelle des joueuses ainsi qu'en incluant des activités de groupe et d'équipe. Il est essentiel de connaître les joueuses ainsi que leurs conditions d'entraînement et de récupération.
- À ce niveau d'entraînement et de compétition, il est primordial d'adopter une approche centrée sur les joueuses et d'appliquer les compétences de base en matière d'entraînement, tout en gardant à l'esprit l'importance des interventions visant à favoriser le développement à long terme des joueuses, la motivation et l'engagement à l'échelle individuelle ou collective.
- Ces indicateurs ne sont pas exhaustifs mais donnent matière à réflexion pour les formateurs d'entraîneurs ainsi que les entraîneurs participant au cours de diplôme B de l'UEFA.

Entraîneur-e	
Module « Philosophie, valeurs et croyances »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les différences entre l'entraînement au niveau amateur et l'entraînement au niveau élite*1. • Afficher des comportements d'entraîneur-e positifs, p. ex. un respect du jeu et des autres. • Collaborer étroitement avec le staff technique en vue d'élaborer un programme d'entraînement*2. • Mettre en œuvre la philosophie du club. • Adhérer à des valeurs appropriées en ce qui concerne l'esprit du jeu et l'éthique sportive. 	
Compétences liées au football féminin	
*1	Comprendre les spécificités des parcours de développement des joueuses.
*2	Savoir comment créer un programme d'entraînement au niveau du football de base, du football amateur et du football d'élite.
Méthodes de formation	
*1	Identifier les différences entre les joueuses et les joueurs de football amateur en termes d'entraînement.
*2	Créer un programme d'entraînement pour les joueuses d'élite/amateurs.
Module « Méthodologie d'apprentissage : le rôle de l'entraîneur-e »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les différentes méthodes d'enseignement et d'apprentissage (modèles d'entraînement). • Utiliser différents styles d'enseignement en fonction de la situation. • Élaborer une méthodologie claire concernant le contenu à enseigner et la pédagogie à adopter, afin de répondre aux besoins de l'ensemble des joueuses/joueurs*3. • Identifier et corriger les erreurs en utilisant différentes méthodes d'entraînement et d'intervention. • Montrer constamment l'exemple en ce qui concerne l'approche de l'entraînement. • Fixer des objectifs et des défis individuels et d'équipe. • Communiquer efficacement avec les joueuses/joueurs, le personnel d'encadrement et les parents. 	
Compétences liées au football féminin	
*3	Comprendre comment adapter la méthodologie d'entraînement aux besoins des joueuses.
Méthodes de formation	
*3a	Définir sa méthodologie d'entraînement.
*3b	Identifier des pratiques d'entraînement répondant aux besoins physiques, techniques, tactiques, sociaux, émotionnels et psychologiques des joueuses.

Joueuses/joueurs et équipe	
Module « Connaissance des joueuses/joueurs »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre l'univers du football amateur et le parcours menant du football de base au football d'élite*4. • Connaître les différentes étapes de l'apprentissage et comprendre le processus d'apprentissage des joueuses/joueurs. • Comprendre les caractéristiques et les exigences liées aux postes pour développer les joueuses/joueurs au sein de la structure de l'équipe en fonction du système de jeu concerné. • Établir le profil des joueuses/joueurs pour analyser efficacement les performances individuelles*5. • Gérer les différences au sein de l'équipe*6. • Encourager les joueuses/joueurs à explorer et à expérimenter pour trouver des solutions efficaces. • Jouer un rôle actif dans la structure du club pour développer l'équipe et ses membres. 	
Compétences liées au football féminin	
*4	Comprendre l'univers du football amateur et le parcours menant du football de base à l'élite pour les joueuses. Discuter des similarités et des différences ainsi que de leurs répercussions pour le développement des joueuses et des joueurs à long terme.
*5	Établir le profil des joueuses afin d'analyser efficacement les performances individuelles de celles-ci.
*6	Comprendre la manière de gérer les différences au sein des équipes mixtes, féminines et masculines.
Méthodes de formation	
*4	Créer un schéma du parcours menant du football de base à l'élite pour les joueuses et les joueurs.
*5	Définir les similarités et les différences dans les caractéristiques des postes des joueuses et des joueurs aux niveaux amateur et élite.
*6	Mettre à profit les enseignements tirés des points *3 et *5, montrer comment gérer les différences liées aux aspects physiques, techniques, tactiques, psychologiques et sociaux du jeu.
Module « Développement de la condition physique »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Concevoir des séances d'entraînement quotidiennes et des plans d'entraînement hebdomadaires sûrs et efficaces en tenant compte des principes de base en matière d'entraînement, de charge physique, d'exercices d'échauffement et de préhabilitation ainsi que de récupération. • Élaborer des stratégies de gestion du risque de blessure*7. • Mettre en parallèle les avantages et les limites d'une approche intégrée par rapport à une approche isolée du développement de la condition physique afin de s'assurer que le temps d'entraînement soit utilisé efficacement pour optimiser tous les aspects de la performance. • Explorer la charge interne et externe liée aux différents types d'entraînement de football*8. • Adopter et mettre en pratique des tests de base de condition physique afin d'évaluer les qualités physiques fondamentales*9. 	

Compétences liées au football féminin

- *7a Se rendre compte que les stratégies de gestion du risque de blessure peuvent devoir être adaptées aux besoins des joueuses et joueurs de tous âges.
- *7b Comprendre les différences dans les tendances, l'incidence et l'apparition de blessures entre les joueuses et les joueurs.
- *8 Explorer la manière dont la charge physique liée aux différents types d'entraînement de football peut varier entre les femmes et les hommes à différents niveaux de jeu.
- *9 Veiller à ce que les résultats des tests de condition physique soient comparés à des valeurs de référence actuelles pour des femmes.

Méthodes de formation

- *7a Discuter de la manière dont les plans d'entraînement des femmes et des hommes peuvent varier selon les âges.
- *7b Identifier les blessures les plus répandues chez les joueuses et les mettre en relation avec les stades de développement que traversent les jeunes filles, puis concevoir des interventions adéquates afin de réduire l'apparition de blessures.
- *8 Évoquer comment et pourquoi la charge physique liée aux différents types d'entraînement de football peut varier entre les femmes et les hommes à différents niveaux de jeu.
- *9 Passer en revue les dernières données publiées sur les joueuses et aborder la question des différences entre celles-ci et leurs homologues masculins ainsi que les implications possibles pour la pratique.

Contenu prêt à l'emploi***7a Stratégies de gestion du risque de blessure**

Une joueuse/un joueur en bonne santé et sans blessure peut s'entraîner régulièrement et a donc le potentiel d'améliorer sa performance au fil du temps. Des entraînements réguliers mènent à un bon niveau de forme physique générale et à une robustesse permettant de prévenir les blessures. Un programme d'entraînement bien équilibré et très diversifié doit intervenir assez tôt dans la carrière d'une joueuse/d'un joueur.

Il semble toutefois que les jeunes joueuses ont davantage de risques de subir une blessure grave que les hommes, plus particulièrement une blessure du ligament croisé antérieur (LCA) sans contact. Des études ont montré que la fréquence et la gravité des blessures augmentent en période de croissance et de puberté, le risque le plus important ayant été observé durant les pics de croissance. De nombreuses raisons expliquent le fait que les femmes sont plus à risque de se blesser.

Notons surtout que selon certaines études scientifiques, des programmes spécifiques intégrés régulièrement à l'entraînement peuvent réduire le risque de blessure du LCA chez les joueuses. Comprenant divers exercices de stabilité du genou, ces programmes sont notamment FIFA 11+, Prevent Injury and Enhance Performance (PEP), Knäkontroll et Footy First. Des recherches récentes ont montré que de tels programmes peuvent réduire le taux général de blessures (27 %), et plus particulièrement le taux de blessures du LCA (45 %). Cependant, l'un des points communs de ces initiatives est qu'elles ne fonctionnent que si elles sont bien respectées.

Les principes de la progression, de l'individualisation et de la récupération sont importants pour l'ensemble des athlètes. Chez les femmes toutefois, le chemin parcouru par un jeune talent pour faire partie d'une équipe senior peut être beaucoup plus court que chez les hommes. Il est donc plus fréquent pour une jeune femme que pour un jeune homme de se voir recruter tôt par une équipe senior. Sachant que les joueuses risquent davantage de subir une blessure grave du genou, il est d'autant plus important de tenir compte de leur parcours/passé en termes d'entraînement, d'augmenter progressivement le volume ainsi que l'intensité des séances afin que les jeunes athlètes s'adaptent au niveau senior et de tenir compte de la capacité individuelle de récupération pour éviter des lésions aiguës et liées au surmenage.

Cycle menstruel et blessure

Si certaines études indiquent une corrélation entre les fluctuations hormonales et les blessures du LCA, les données en la matière restent toutefois peu probantes. Des programmes d'entraînement bien équilibrés et très diversifiés, notamment lorsqu'ils incluent régulièrement des exercices de stabilité du genou, sont la meilleure façon de réduire le risque de blessure chez les joueuses à n'importe quel stade du cycle menstruel.

Enseignements

- Les entraîneurs doivent savoir que des programmes d'entraînement bien équilibrés et variés contribuent à améliorer la condition physique générale et, ainsi, à réduire le risque de blessure.
- Ils doivent être conscients que les blessures graves du genou sont plus fréquentes chez les jeunes joueuses que chez les hommes.
- De plus, ils doivent veiller à intégrer régulièrement différents exercices de stabilité du genou aux séances d'entraînement, dans la mesure où il a été prouvé que ceux-ci diminuent le risque de blessure.

Lectures complémentaires

López-Valenciano, A. et al. (2021). Injury profile in women's football: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 51, 423–442. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01401-w>.

Randell R.K., et al. (2021). Physiological characteristics of female soccer players and health and performance considerations: a narrative review. *Sports Medicine*. 51(7):1377–1399. doi:10.1007/s40279-021-01458-1.

*7b Différences dans les tendances en matière de blessures

Les tendances en matière de blessures sont différentes chez les femmes et les hommes, ce qui doit être pris en compte dans les stratégies de prévention. De manière générale, les taux de blessures sont plus importants chez les hommes que chez les femmes. Cela provient dans une large mesure du fait que les femmes se blessent moins fréquemment durant les matches. Le football féminin présente un taux de blessures plus élevé dans les ligues supérieures que dans les ligues inférieures, une tendance qui ne se manifeste toutefois pas dans le jeu masculin. Les blessures les plus courantes touchent les genoux et les chevilles chez les joueuses de football féminin, et les cuisses chez les joueurs de football masculin. Les blessures les plus pénibles (temps perdu en matière d'entraînement et de matches) pour les joueuses sont celles qui concernent les ligaments du genou (principalement le LCA) et de la cheville ainsi que les muscles des quadriceps et des ischio-jambiers.

Enseignement

- Les entraîneurs doivent avoir conscience du fait que les tendances en matière de blessures diffèrent entre les femmes et les hommes et planifier les programmes de prévention des blessures en conséquence.

Lectures complémentaires

López-Valenciano, A. et al. (2021). Injury profile in women's football: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 51, 423–442. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01401-w>

Mayhew L. et al. (2021). Incidence of injury in adult elite women's football: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(3):e001094.

*9 Différences physiques entre femmes et hommes

Il existe des différences physiques entre les femmes et les hommes. La masse et la distribution des muscles squelettiques diffèrent entre les sexes. Les joueuses présentent souvent une masse corporelle totale et une masse maigre plus faibles, une proportion plus élevée de graisse corporelle et une surface de la section transversale des fibres musculaires inférieure. Ces différences entre les sexes se traduisent par des écarts au niveau de la performance physique. Des études ont montré que les joueuses présentent généralement une endurance inférieure à celle de leurs homologues masculins, et réalisent de moins bonnes performances qu'eux à la course de vitesse et au saut. Par conséquent, il est important que les résultats des tests de condition physique des joueuses soient comparés aux valeurs de référence actuelles spécifiques au football féminin. Les résultats des tests de condition physique devraient être utilisés dans l'élaboration de programmes d'entraînement personnalisés.

Enseignements

- Il existe des différences physiques entre les femmes et les hommes, qui entraînent des écarts au niveau de la capacité de performance physique.
- Compte tenu de l'évolution rapide du football féminin et des exigences physiques accrues, il est essentiel d'utiliser des valeurs de référence actuelles pour comparer les résultats des tests de condition physique.

Lectures complémentaires

UEFA (2022). UEFA Women's Champions League Physical Analysis. A comparison between 2019/20 and 2020/21.

https://editorial.uefa.com/resources/0273-149bbe574cb0-b279fd76afc5-1000/uwcl_physical_analysis_report.pdf

UEFA (2022). UEFA WEURO 2022 technical report.

<https://www.uefatechnicalreports.com/>

Risso, F.G. et al. (2017). Physiological characteristics of projected starters and non-starters in the field positions from a Division 1 women's soccer team.

International Journal of Exercise Science, 10(4), 568-579. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5466405/pdf/ijes-10-04-568.pdf>

Poehling, R.A. et al. (2021). Physical performance development in a female national team soccer program. Journal of Science and Medicine in Sport, 24(6), 597-602. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33390301/>.

Module « Développement psychologique »**Compétences**

- Comprendre les caractéristiques mentales de base associées à la performance et comment les gérer*¹⁰.
- Évaluer le jeu individuel et les comportements sociaux pendant les séances d'entraînement et les matches.

Compétences liées au football féminin

- *10 Comprendre les particularités féminines de la réponse au stress et commencer à utiliser des stratégies mentales de base.

Méthodes de formation

- *10 Définir les qualités mentales requises pour la performance. Faire une liste des réponses internes et externes au stress et exposer la manière de les gérer de façon adéquate au sein d'une équipe mixte, masculine ou féminine.

Contenu prêt à l'emploi**Contexte**

Plus son niveau est élevé, plus une joueuse est exposée au stress lié entre autres à la question du résultat, aux attentes de l'entraîneur-e et à ses aspirations personnelles. Son aptitude à lutter contre ces différentes sources de stress influence sa performance au jour le jour. La compréhension des mécanismes relatifs à la gestion du stress chez les joueuses revêt donc une importance primordiale.

Compréhension de l'engagement des joueuses en situation de stress

Certains observateurs soulignent l'éventuel manque de compétitivité chez les joueuses ainsi que leur difficulté à gérer le stress, étant parfois incapables d'affronter les difficultés et évitant les situations inconfortables et l'adversité. Deux études scientifiques peuvent permettre de pallier cette situation et fournir des solutions efficaces aux problèmes de stress des joueuses : les réponses hormonales au stress et les réponses émotionnelles présentées dans la théorie relationnelle, motivationnelle et cognitive des émotions (*cognitive-motivational-relational theory of emotions* ou CMRT, Lazarus, 1999).

Des études montrent que lorsque les hommes sont sous pression, ils libèrent des hormones telles que la testostérone et l'adrénaline qui déclenchent une réaction de lutte ou de fuite. Les femmes, cependant, produisent davantage d'ocytocine, qui inhibe le réflexe de lutte ou de fuite, possède un fort effet apaisant et active le système limbique, soit les émotions (Brizendine, 2007).

Lorsqu'elles se trouvent en situation de compétition, les joueuses de football évaluent les exigences que la situation leur imposera et les ressources dont elles auront besoin pour y répondre. L'équilibre ressenti entre les exigences et les ressources se répercutera sur leur manière de réagir. Si les joueuses perçoivent des exigences élevées et un faible niveau de ressources à disposition, elles risquent de décrocher, autrement dit de ne pas s'engager pleinement dans la compétition en cherchant à éviter les difficultés et, ainsi, de ne pas exploiter leur plein potentiel. Si elles décèlent en revanche un équilibre entre les exigences et les ressources, elles déploient des stratégies adaptatives plus propices à la performance : elles s'investissent dans la compétition, trouvent des solutions aux problèmes, demandent de l'aide si nécessaire, etc.

Conseils pratiques pour les entraîneurs

- Réaliser que les joueuses ne réagissent pas de la même manière au stress que leurs homologues masculins :
 - Elles réagissent parfois avec moins d'engagement et d'agressivité.
 - Elles expriment davantage leurs émotions.
 - Elles recherchent davantage de soutien.
- Il faut savoir que les facteurs de stress d'ordre relationnel ont un impact majeur sur les joueuses. Se mettre en colère, élever la voix ou réprimander peut avoir un effet particulièrement néfaste sur leur performance.
- Le tout est d'équilibrer la perception des exigences et des ressources qu'ont les joueuses. Pour ce faire, il faut déconstruire la perception selon laquelle les exigences sont excessives, rationaliser cette crainte pour éviter un désengagement et aider les joueuses à prendre conscience de leurs ressources techniques, tactiques, physiques, sociales, psychologiques, etc.
- Rechercher du soutien constitue une stratégie privilégiée pour les joueuses. Il est donc essentiel de mettre en place un réseau d'assistance auquel les joueuses peuvent s'adresser, au sein de l'équipe et autour de celle-ci.
- En plus de ce réseau d'assistance, il est important d'aider les joueuses à acquérir une vaste gamme de stratégies efficaces pour lutter contre le stress : analyse et résolution de problèmes, effort accru, optimisation de l'attention, images, activation et relaxation, etc.
- Enfin, pour permettre aux joueuses de développer et d'exercer leurs stratégies, des situations de compétition doivent être intégrées aux séances d'entraînement quotidiennes. Il convient d'aider les joueuses à analyser leurs stratégies en cas de difficultés et à consolider les méthodes qui semblent fonctionner pour elles.

Enseignements

- Les réactions des joueuses au stress s'expliquent par des réponses hormonales et émotionnelles spécifiques.
- Ces réponses peuvent parfois donner l'impression que les joueuses décrochent lorsqu'elles sont confrontées à des situations stressantes.
- Pour pallier le désengagement des joueuses, il est essentiel de :
 - comprendre leurs réponses spécifiques au stress ;
 - équilibrer leur perception des exigences et des ressources ; et
 - les aider à développer des stratégies pour lutter contre le stress.

Lectures complémentaires

Hanin, Y. & Hanina, M. (2009). Optimization of performance in top-level athletes: an action-focused coping approach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 47–91. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.4.1.47>.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer

Brizendine, L. (2007) *The Female Brain*. New York: Broadway Books. ISBN: 978-0-767920-10-0.

Module « Développement social »**Compétences**

- Connaître les problèmes sociaux liés à la consommation excessive de drogues et d'alcool.
- Comprendre les médias sociaux et les répercussions qu'ils peuvent avoir sur la cohésion de l'équipe et la performance s'ils sont mal employés.
- Créer un environnement positif en développant l'esprit d'équipe, où la coopération, l'autodiscipline et la discipline jouent un rôle important dans l'entraide et la collaboration^{*11}.
- Créer un environnement social qui encourage une atmosphère agréable favorisant l'ouverture et l'engagement, au moyen d'interactions positives avec les joueuses/joueurs, leurs familles et le staff technique.

Compétences liées au football féminin

*11 Comprendre les besoins sociaux et les changements affectifs des joueuses.

Méthodes de formation

*11 En faisant le lien avec le point *10, évoquer la manière dont la socialisation et la taille des groupes de pairs en dehors du football influencent la dynamique et la performance de groupe.

Cadre d'entraînement
Module « Conception et contenu des séances d'entraînement »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des styles d'entraînement efficaces permettant d'établir des interactions et des relations avec les joueuses/joueurs qui soient adaptées à leur âge et à leurs capacités*12. • Concevoir des séances techniques et tactiques variées qui poussent toujours l'équipe et ses membres à se dépasser. • Comprendre comment gérer l'espace et les différentes zones en fonction du nombre de joueuses/joueurs et en quoi les situations de surnombre (p. ex. : 3 contre 2 ou 4 contre 3) peuvent servir à développer la capacité des joueuses/joueurs à prendre des décisions*13.
Compétences liées au football féminin
<p>*12 Appréhender les réactions de différentes joueuses à des interactions de groupe distinctes.</p> <p>*13 Comprendre en quoi certains aspects tels que la taille de l'aire de jeu et le nombre de joueuses doivent être adaptés aux caractéristiques et au niveau des athlètes.</p>
Méthodes de formation
<p>*12 Appliquez les enseignements tirés des points *10 et *11 pour expliquer comment les joueuses/joueurs communiquent et interagissent.</p> <p>*13 Appliquez les enseignements tirés du point *3b pour explorer et illustrer la façon dont la pratique d'entraînement doit tenir compte du sexe, de l'âge et de l'aptitude.</p>
Module « Planification, réalisation et analyse »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Faire preuve de compétence dans la planification à court et à moyen terme. • Planifier et diriger des séances d'entraînement qui répondent aux besoins de l'équipe dans son ensemble et de ses membres à titre individuel*14. • Analyser et affiner les techniques d'entraînement au cours de la séance afin de tenir compte des besoins propres au groupe et des défis auxquels il fait face. • Revenir sur les performances et les analyser afin de proposer des commentaires constructifs à l'équipe et à ses membres. • Appliquer des méthodes d'analyse des joueuses et des matches pour mieux comprendre quels aspects sont susceptibles d'améliorer les performances. • Concevoir un système visant à établir et à évaluer le profil des joueuses/joueurs dans le but de mesurer les performances individuelles et celles de l'équipe.
Compétences liées au football féminin
<p>*14 Diriger des séances d'entraînement spécifiquement conçues pour répondre aux besoins des joueuses, au niveau tant individuel que collectif.</p>
Méthodes de formation
<p>*14 Appliquer les enseignements tirés des points *1 à *11 ainsi que du point *16 pour créer des séances d'entraînement qui répondent aux besoins des joueuses.</p>

Module « Climat d'apprentissage et motivation »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Motiver les joueuses/joueurs en proposant des séances d'entraînement appropriées et efficaces*¹⁵. • Adopter un comportement positif qui serve d'inspiration à l'équipe et à ses membres. • Fixer des exigences raisonnablement élevées sur le terrain et en dehors et montrer l'exemple. • Mettre en œuvre différents styles de leadership. • Créer un environnement propice à l'apprentissage grâce à une planification et à une préparation adéquates. 	
Compétences liées au football féminin	
*15	Montrer comment motiver les joueuses en créant des séances d'entraînement adaptées à leurs besoins physiques, sociaux, psychologiques et techniques.
Méthodes de formation	
*15	Appliquer le point *3a à la pratique d'entraîneur-e pour présenter une séance d'entraînement distincte dans laquelle les interventions et les comportements d'entraînement sont mis à profit pour renforcer la motivation.
Module « Santé et bien-être »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Garantir la santé et le bien-être des joueuses/joueurs*¹⁶. • Comprendre les bienfaits d'un mode de vie sain (p. ex. : alimentation, hydratation, sommeil) sur la santé et la performance individuelle. • Créer un environnement de travail sûr. • Être conscient-e des besoins des joueuses/joueurs et du milieu dont chacun-e est issu-e. • Connaître les directives et la législation en matière de sauvegarde de l'enfance. 	
Compétences liées au football féminin	
*16	Sensibiliser à l'importance de l'état de santé général chez les femmes, y compris le cycle menstruel, la faible disponibilité énergétique et le statut de fer.
Méthodes de formation	
*16	Discuter de la façon dont les irrégularités du cycle menstruel, une faible disponibilité énergétique et une carence en fer peuvent avoir un effet sur la santé, le statut d'entraînement et la performance.

Contenu prêt à l'emploi**Cycle menstruel**

Le cycle menstruel se réfère à la série de changements hormonaux auxquels les femmes âgées de 13 à 50 ans environ font face lorsque leur corps se prépare à une éventuelle grossesse. La durée du cycle menstruel varie d'une femme à l'autre, mais dure en moyenne près de 28 jours. Il est recommandé aux femmes de suivre leur cycle menstruel, étant donné qu'une absence de cycle, autrement dit une aménorrhée, peut avoir des répercussions sur leur santé et leur bien-être. À long terme, l'aménorrhée peut conduire à un risque accru de maladie cardiovasculaire et à une mauvaise santé osseuse.

Faible disponibilité énergétique

La nutrition joue un rôle déterminant pour optimiser la performance footballistique durant l'entraînement et les matches et contribue également à la santé en général. Il est inquiétant de constater que selon certaines études, les stratégies nutritionnelles des joueuses de football d'élite sont souvent inadéquates : 85 % des athlètes ne consomment pas suffisamment d'énergie pour répondre aux exigences de leur pratique sportive tandis que 23 % à 33 % d'entre elles présentent une disponibilité énergétique insuffisante. La faible disponibilité énergétique est l'une des premières causes d'aménorrhée et peut provenir d'un apport alimentaire restreint ou d'un décalage involontaire entre l'apport énergétique et les exigences liées à l'activité physique. Elle est associée à de nombreux problèmes de santé et de performance ainsi qu'à un risque accru de blessure.

Statut de fer

Le fer est considéré comme un minéral essentiel à la performance sportive car il contribue au transport de l'oxygène et à la production d'énergie. Une carence en fer est donc susceptible d'avoir un impact sur l'entraînement et les performances compétitives. Les athlètes féminines ont davantage de risques de souffrir d'une carence en fer en raison de facteurs tels que la contraction excentrique du muscle et l'hémolyse liées à la frappe du pied. Passé la puberté, les femmes courent un risque plus élevé de présenter une carence en fer compte tenu de la perte régulière de sang durant les menstruations. Un manque de fer est près de 15 % à 35 % plus fréquent chez les athlètes féminines, des valeurs encore plus élevées ayant été observées chez les joueuses d'équipes nationales.

Enseignements

- Les entraîneurs doivent comprendre comment le cycle menstruel peut affecter la santé des athlètes.
- Les entraîneurs doivent connaître les faits généraux relatifs à la santé féminine et s'employer à créer un environnement dans lequel des thématiques telles que l'équilibre énergétique et les menstruations peuvent être abordées ouvertement avec les joueuses.
- Le taux de fer dans le sang devrait être vérifié une à deux fois par année chez une ou un médecin.

Lectures complémentaires

Moss, S.L. et al. (2021). Assessment of energy availability and associated risk factors in professional female soccer players. *European Journal of Sport Science*, 21(6), 861–870. [https://doi: 10.1080/17461391.2020.1788647](https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1788647)

Sim, M. et al. (2019). Iron considerations for the athlete: a narrative review. *European Journal of Applied Physiology*, 119(7), 1463-1478. [https://doi: 10.1007/s00421-019-04157-y](https://doi.org/10.1007/s00421-019-04157-y)

Match
Module « Joueuses/joueurs »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Préparer l'équipe et ses membres aux matches en faisant preuve d'une bonne compréhension du rôle des différentes joueuses/joueurs et des exigences de base liées à leurs postes en fonction des différents systèmes et formules de jeu*17. • Composer la bonne équipe pour le match et l'encadrer pendant le match. • Dans la mesure du possible, donner à l'ensemble des joueuses/joueurs de l'équipe des occasions de jeu égales.
Compétences liées au football féminin
*17 Montrer comment répondre aux besoins des joueuses dans différents styles de jeu et formations ainsi qu'à différents postes.
Méthodes de formation
*17 Appliquer les enseignements tirés des points *5 et *6 à un entraînement pragmatique.
Module « Systèmes de jeu »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Acquérir plus d'expérience dans cette fonction et entraîner dans le cadre de formules de matches ou de systèmes de jeu différents (p. ex. : jeu sur terrain à dimensions réduites, 11 contre 11, tournois)*18.
Module « Environnement de match »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Gérer les performances en menant des discussions d'équipe positives avant, pendant et après le match. • Analyser et évaluer les performances du point de vue de l'équipe et de ses membres en employant autant que possible différents systèmes d'analyse*19. • Proposer des commentaires constructifs et les favoriser en faisant participer l'équipe et ses membres à l'environnement d'apprentissage afin d'améliorer les performances à venir. • Comprendre comment interagir avec le staff technique, qui participe à forger une expérience de match positive.
Compétences liées au football féminin
*18 Analyser et évaluer les performances du point de vue des joueuses et de l'équipe dans le jeu féminin en employant autant que possible différents systèmes d'analyse.
Méthodes de formation
*18 Assister à un match de football féminin et à un match de football masculin, puis identifier les spécificités du jeu individuel, de position et d'équipe et en parler.

Évaluations

Évaluation formative et évaluation sommative	
Théorie : L'entraîneur-e doit être en mesure de comprendre et d'expliquer ce qui suit.	Pratique : L'entraîneur-e doit être capable d'appliquer les principes ci-dessous.
<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneur-e <ul style="list-style-type: none"> - Planifier et concevoir des séances d'entraînement qui répondent aux besoins individuels et collectifs. - Élaborer une méthodologie claire concernant le contenu à enseigner et la pédagogie à adopter. - Identifier et corriger les erreurs en utilisant différentes méthodes d'entraînement et d'intervention. - Réfléchir à ses propres performances et les analyser. • Joueuse/joueur <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les différentes étapes de l'apprentissage et le processus d'apprentissage des joueuses/ joueurs. - Adopter un comportement positif qui serve d'inspiration à l'équipe et à ses membres. - Comprendre les caractéristiques et les exigences liées aux postes pour développer les joueuses/ joueurs au sein de la structure de l'équipe en fonction du système de jeu concerné. - Évaluer le comportement des joueuses/joueurs pendant les matches et les séances d'entraînement. • Cadre d'entraînement <ul style="list-style-type: none"> - Préparer et diriger des séances techniques et tactiques variées qui poussent toujours l'équipe et ses membres à se dépasser. - Créer un environnement d'apprentissage positif grâce à une planification et à une préparation efficaces. - Concevoir un système visant à établir et à évaluer le profil des joueuses/joueurs dans le but de mesurer les performances individuelles et celles de l'équipe. - Décrire les principes de base du suivi et de la gestion de la charge. - Expliquer les différences entre des séances intégrées et des séances isolées de préparation physique. • Match <ul style="list-style-type: none"> - Préparer l'équipe et ses membres aux matches en faisant preuve d'une bonne compréhension du rôle des joueuses/joueurs et des exigences de base liées à leurs postes en fonction des différents systèmes et formules de jeu. - Gérer les performances en menant des discussions d'équipe positives avant, pendant et après le match. - Analyser et évaluer les performances en employant autant que possible différents systèmes d'analyse. - Proposer des commentaires constructifs et les favoriser en faisant participer l'équipe et ses membres à l'environnement d'apprentissage afin d'améliorer les performances à venir. 	
<p>Journal de bord personnel de l'entraîneur-e (pour inclure des exemples des jeux masculin et féminin)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier et diriger des séances d'entraînement sûres et stimulantes. • Analyser et passer en revue les séances d'entraînement et les matches. • Faire une auto-évaluation, mener une réflexion sur soi et adapter la planification et les activités d'entraînement futures. • Travailler avec les joueuses/joueurs individuellement et avec l'équipe sur tous les aspects de leur développement. 	



UEFA
ROUTE DE GENÈVE 46
CH-1260 NYON 2
SWITZERLAND
TELEPHONE: +41 848 00 27 27
TELEFAX: +41 848 01 2727
UEFA.com

WE CARE ABOUT FOOTBALL



Convention des entraîneurs de l'UEFA

Diplôme A de l'UEFA

Cadre de compétences du football féminin 2023



Introduction

Les programmes de cours des diplômes de l'UEFA suivent une approche de la formation axée sur les compétences. Ils impliquent la création de qualifications centrées sur les étudiant·e·s et orientées compétences, qui sont basées sur le profil professionnel, sur les compétences requises et sur les objectifs d'apprentissage visés. Il s'agit de s'écarter de l'approche traditionnelle centrée sur l'enseignant·e et les contributions, qui est focalisée sur les connaissances, les contenus et le volume de travail.

Les guides correspondants ont été conçus pour vous aider à élaborer des cours de diplôme de l'UEFA menant à une qualification intégrée et cohérente.

Leur but n'est pas de dicter aux associations nationales comment elles devraient concevoir leurs cours de diplôme de l'UEFA, mais au contraire de leur offrir une sorte de menu d'options concrètes tirées des meilleures pratiques afin qu'elles puissent faire leur choix. Nous espérons que cela vous aidera à concevoir des programmes qui répondent aux besoins des entraîneurs de football dans votre pays. Obtenir un jugement professionnel basé sur l'expérience, les compétences et les connaissances locales de votre association est non seulement encouragé, mais c'est même une étape essentielle de ce processus.

Enfin, ce guide fournit un cadre pour les modules et compétences du cours de diplôme A de l'UEFA (y compris les compétences liées spécifiquement au football féminin), des méthodes de formation et des contenus prêts à l'emploi dont vous pouvez vous inspirer au moment de développer votre programme.

Spécificités du plus haut niveau amateur du football féminin

- L'entraînement destiné aux joueuses seniors du niveau amateur national est fondé sur l'analyse technique et tactique des compétitions seniors régionales et nationales ainsi que sur les caractéristiques physiques et psychiques des joueuses à ces niveaux du football. Il est essentiel de connaître les joueuses ainsi que leurs conditions d'entraînement et de récupération.
- À ce niveau d'entraînement et de compétition, il est primordial de se concentrer sur l'optimisation du travail d'équipe et du jeu de position (différences dans les postes et le profil des joueuses) dans les systèmes de jeu principaux.
- Ces indicateurs ne sont pas exhaustifs mais donnent matière à réflexion pour les formateurs d'entraîneurs ainsi que les entraîneurs participant au cours de diplôme A de l'UEFA.

Entraîneur-e	
Module « Philosophie, valeurs et croyances »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le rôle d'un-e entraîneur-e au plus haut niveau du football amateur*1. • Conserver une attitude positive sur le terrain et en dehors. • Créer un environnement propice aux performances tout en comprenant bien les besoins individuels des joueuses/joueurs au plus haut niveau du football amateur et dans leur vie tant professionnelle que privée. • Être flexible et prêt-e à faire des compromis à ce niveau de performance. • Faire preuve de leadership, de management et dispenser un entraînement de qualité au plus haut niveau amateur*2. • Adhérer à des valeurs appropriées en ce qui concerne l'esprit du jeu, l'éthique du sport et le dopage. 	
Compétences liées au football féminin	
*1	Comprendre les particularités du football féminin au plus haut niveau amateur.
*2	Adapter le management et la qualité de l'entraînement au plus haut niveau amateur du football féminin.
Méthodes de formation	
*1	Analyser l'entraînement au plus haut niveau amateur du football féminin.
*2	Évoquer des manières d'adapter le management et de dispenser un entraînement de qualité au plus haut niveau amateur du football féminin en vue de tenir compte des caractéristiques des joueuses (sensibilité, fonctionnement social).
Module « Méthodologie d'apprentissage : le rôle de l'entraîneur-e »	
Compétences	
<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 joueuses/joueurs. • Appliquer les différentes méthodes d'enseignement, d'apprentissage et de leadership (modèles d'entraînement). • Entraîner l'équipe et ses membres d'une manière qui convienne à leur âge, à leur expérience et à leur stade de développement*3. • 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 joueuse/joueur lors des entraînements et des matches. 	
Compétences liées au football féminin	
*3	Présenter des comportements d'entraîneur-e qui soient favorables au développement des joueuses.
Méthodes de formation	
*3	Recommander des philosophies d'entraînement qui soient favorables au développement des joueuses.
Module « Collaboration »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Collaborer efficacement avec le staff technique dans le cadre du processus de développement, à savoir avec l'entraîneur-e assistant-e, l'entraîneur-e de gardien-ne-s, la préparatrice ou le préparateur physique, le ou la médecin de l'équipe, etc. • Collaborer avec le personnel impliqué dans le recrutement et la sélection de joueuses/joueurs au plus haut niveau amateur. • 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 de l'équipe et de ses membres, notamment le conseil d'administration du club, les familles des joueuses/joueurs, les médias et les supporters. 	

Joueuses/joueurs et équipe	
Module « Connaissance des joueuses/joueurs »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les particularités et les besoins des joueuses/joueurs au plus haut niveau amateur*4. • Fixer des objectifs individuels aux joueuses/joueurs et les réviser constamment en fonction de leurs capacités techniques, tactiques et physiques et des exigences psychologiques liées au plus haut niveau du football amateur. • Impliquer les joueuses/joueurs dans le processus de fixation et d'analyse permanente des objectifs. • Comprendre les particularités des jeunes joueuses/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 feed-back pour guider efficacement les/joueurs joueuses dans leur processus de développement individuel. • Motiver et inspirer les joueuses/joueurs au plus haut niveau amateur. • Préparer les joueuses/joueurs à la gestion du stress et de la pression. 	
Compétences liées au football féminin	
*4 Connaître les caractéristiques et les besoins des joueuses au plus haut niveau amateur.	
Méthodes de formation	
*4 Décrire les besoins spécifiques des joueuses au plus haut niveau amateur.	
Module « Renforcement de l'esprit d'équipe »	
Compétences	
<p>Constituer une équipe efficace et mettre en place la bonne dynamique d'équipe au plus haut niveau amateur en impliquant les joueuses/joueurs dans les aspects suivants :</p> <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'une atmosphère agréable ; • gestion des déceptions et des conflits*5. 	
Compétences liées au football féminin	
*5 Comprendre le fonctionnement social des joueuses pour gérer les déceptions et les conflits ainsi que les conséquences sur la dynamique d'équipe.	
Méthodes de formation	
*5a Déterminer dans quelle mesure la dynamique d'équipe est influencée par le fonctionnement social des joueuses en ce qui concerne la gestion des déceptions et des conflits.	
*5b Utiliser les informations des points *2, *3 et *4 pour décrire la façon de constituer une équipe féminine efficace.	

Contenu prêt à l'emploi**Contexte**

L'importance des facteurs relationnels dans la performance est souvent mise en avant car ceux-ci peuvent expliquer les résultats ou l'absence de résultats des équipes de football féminin. Ces facteurs doivent donc être pris en considération pour entraîner les équipes féminines. La gestion des conflits peut être compliquée lorsque les joueuses peinent à exprimer ouvertement les problèmes, un comportement susceptible d'exacerber les différends. Les entraîneurs ont un rôle déterminant à jouer pour éviter que cela se produise en prenant conscience de l'impact des relations humaines et en développant un climat qui favorise le bien-être et la performance du groupe.

Conseils pratiques pour les entraîneurs

- Ne pas laisser les conflits évoluer ; encourager l'expression régulière des sentiments et de la rancœur afin de préserver le bien-être du groupe au quotidien.
- Développer et mettre en avant la qualité des relations humaines dans le projet de performance.
- Organiser des activités pour renforcer l'esprit d'équipe ou désigner un-e responsable de la vie de groupe afin de préserver la cohésion sociale.

Lectures complémentaires

Holt, N. L., Knight, C. J. & Zukiwski, P. (2012). Female athletes' perceptions of teammate conflict in sport: Implications for sport psychology consultants. *The Sport Psychologist*, 26(1), 135–154. doi: <https://doi.org/10.1123/tsp.26.1.135>

Module « Développement de la condition physique »**Compétences**

- 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 joueuses/joueurs*⁶.
- Explorer des stratégies de gestion de la charge (équilibre entre charge de travail, capacité et récupération) dans les routines quotidiennes et hebdomadaires afin de parvenir à une charge physique efficace, sûre et équilibrée au plus haut niveau amateur*⁷.
- Planifier, réaliser et analyser, si nécessaire en collaboration avec le personnel d'encadrement, des séances de préparation physique alliant terrain et salle de sport qui tiennent compte de l'objectif physique de la séance, de la charge physique attendue, du contenu approprié, des exercices et de la récupération.
- Utiliser des tests de condition physique pour évaluer les qualités physiques des joueuses/joueurs ainsi que leur aptitude à la performance et se montrer capable d'interpréter les résultats obtenus*⁸.
- Appliquer des stratégies de gestion du risque de blessure, de rééducation ainsi que de reprise de l'exercice, de l'entraînement et des matches*⁹.

Compétences liées au football féminin

- *6 Comprendre les implications liées à l'utilisation de seuils différents pour les femmes et les hommes en ce qui concerne les données sur la charge externe.
- *7 Adapter la charge d'entraînement et la récupération des joueuses en tenant compte du besoin éventuel de concilier une activité professionnelle/universitaire à plein temps et le football.
- *8 Veiller à ce que les résultats des tests de condition physique soient comparés à des valeurs de référence actuelles pour des femmes.
- *9 Comprendre les facteurs de risque de blessure spécifiques à chaque joueuse et la manière d'adapter les interventions d'entraînement et de rééducation en conséquence.

Méthodes de formation

- *6 Discuter des avantages et des inconvénients liés à l'utilisation de seuils spécifiques aux femmes pour les données sur la charge externe.
- *7 Évoquer et expliquer la manière dont la charge d'entraînement peut devoir être ajustée pour les joueuses au plus haut niveau amateur qui travaillent ou étudient à plein temps.
- *8 Passer en revue les dernières données publiées sur les joueuses et aborder la question des différences entre celles-ci et leurs homologues masculins ainsi que les implications possibles pour la pratique.
- *9 Formuler des idées pour concevoir et mettre en œuvre des programmes personnalisés de gestion du risque de blessure.

Contenu prêt à l'emploi***6 Charge externe**

La charge externe est souvent mesurée à l'aide d'équipements GPS (système mondial de géolocalisation par satellite) ou de systèmes de caméras semi-automatiques capables de mesurer à la fois la distance totale et la distance parcourue dans certaines catégories/zones d'activité. Les qualificatifs les plus fréquemment utilisés pour nommer ces différentes catégories sont les suivants : marche, jogging, course, course à haute vitesse et sprint. Il y a deux méthodes principales pour déterminer les seuils de vitesse pour chacune de ces activités : i) les seuils absolus, autrement dit indépendants des joueuses et joueurs ; ou ii) les seuils personnalisés, autrement dit spécifiques aux joueuses et joueurs. Les deux approches ont leurs avantages. Il est plus facile d'effectuer des comparaisons entre les athlètes avec des seuils absolus. Des seuils personnalisés permettent toutefois de réaliser une évaluation plus spécifique pour chaque joueuse et joueur.

Pour l'heure, il n'existe aucun seuil absolu universellement reconnu pour quantifier les exigences liées aux matches féminins. Certaines études ont choisi d'utiliser les mêmes seuils que ceux servant aux analyses des matches masculins. Les distances ainsi obtenues pour la course de haute vitesse et le sprint sont néanmoins très faibles. En parallèle, d'autres études ont tenté de définir des seuils spécifiques aux femmes fondés sur les capacités physiques de celles-ci, soit sur les résultats des tests de condition physique ou sur les exigences physiques lors d'un match. Plus récemment, un certain nombre d'études ont utilisé 12,5, 19,0 et 22,5 km/h comme critères de course de haute vitesse, course de très haute vitesse et sprint. Il est cependant important de rappeler que ces seuils ont été définis sur la base des données de matches internationaux pour les joueuses seniors et pourraient donc ne pas être applicables à toutes les joueuses.

Enseignements

- Les seuils absolus et les seuils personnalisés présentent tous les deux des avantages pour quantifier la charge externe.
- L'entraîneur devrait considérer la cohorte ou l'individu faisant l'objet de l'analyse au moment de sélectionner les seuils pour les catégories d'activité, étant donné qu'il n'existe pour l'heure aucun consensus fort sur la meilleure manière de procéder.

Lectures complémentaires

Park, L.A.F. et al. (2019). Velocity zone classification in elite women's football: where do we draw the lines? *Science & Medicine in Football*, 3(1). <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24733938.2018.1517947>

***7 Double carrière**

Le football féminin évolue en permanence, et il existe à présent de nombreuses joueuses et ligues féminines professionnelles à travers le monde. Cependant, des ligues professionnelles n'existent pas dans tous les pays, si bien que beaucoup de joueuses doivent encore concilier le football avec leur travail. En outre, les jeunes joueuses sont nombreuses à devoir mener de front le football et leur formation universitaire. On dit des joueuses qui combinent une carrière de football avec un travail ou une formation qu'elles mènent une « double carrière ».

Les doubles carrières représentent un défi pour les joueuses concernées car celles-ci disposent d'un temps limité, doivent faire face à des attentes contradictoires et à la pression sociale et effectuer de nombreux trajets. Toutefois, il ne faut pas manquer de souligner qu'une double carrière présente aussi des avantages, notamment un réseau social et des systèmes de soutien élargis, un stress réduit favorisé par une aptitude à se concentrer sur différents domaines, un mode de vie plus équilibré, une employabilité accrue et la perspective d'une carrière sportive plus longue. Des programmes d'entraînement personnalisés devraient tenir compte des engagements spécifiques des joueuses. Il est essentiel de veiller à ce que les joueuses menant une double carrière aient toujours suffisamment de temps de repos et de récupération, au niveau tant physique que psychologique.

Maternité et entraînement

La grossesse et l'accouchement engendrent de nombreux changements physiologiques, musculo-squelettiques et psychologiques, dont les effets peuvent persister douze mois après la naissance de l'enfant. Par conséquent, il est important de réfléchir à la manière d'individualiser les programmes d'entraînement et de soutien des joueuses au moment de leur reprise. Les femmes doivent adapter leur entraînement (réduction du volume et de l'intensité) pendant et après leur grossesse afin, d'une part, de minimiser les effets négatifs sur leur propre santé et celle du fœtus et, d'autre part, de réduire le risque de blessure. Le temps de récupération après une grossesse et un accouchement est variable, sachant toutefois que certaines joueuses d'élite reprennent une certaine activité physique moins de six semaines après la naissance. On ne sait cependant pas dans quelle mesure le fait de reprendre une activité à fort impact trop tôt peut avoir des conséquences à long terme sur la santé.

De manière générale, il n'y a pas assez de données disponibles pour établir un guide des meilleures pratiques durant la grossesse et après l'accouchement. Les joueuses sont en principe accompagnées dans ce parcours par les spécialistes médicaux et le personnel d'encadrement. À cet égard, une approche interdisciplinaire est fortement recommandée.

Des entraînements/exercices modérés, même spécifiques au football, peuvent être bénéfiques sous une surveillance médicale stricte, à condition d'éviter les contacts physiques. Toutefois, l'UEFA ne recommande pas une participation active aux matches en raison des risques potentiels pour la mère et le fœtus.

Enseignements

- Les programmes d'entraînement doivent être personnalisés et tenir compte des doubles carrières.
- Durant leur grossesse ou après leur accouchement, les joueuses requièrent un programme très spécifique conçu et géré par des spécialistes de diverses disciplines.

Lectures complémentaires

Jackson, T. et al. (2021). The legacy of pregnancy: elite athletes and women in arduous occupations. *Exercise and Sport Science Reviews*, 50(1), 14–24. <https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000274>

Dual Career Guides. The English FA.

<https://www.thefa.com/news/2021/mar/10/fa-launches-dual-career-guides-20210310>

*8 Différences physiques entre femmes et hommes

Il existe des différences physiques entre les femmes et les hommes. La masse et la distribution des muscles squelettiques diffèrent entre les sexes. Les joueuses présentent souvent une masse corporelle totale et une masse maigre plus faibles, une proportion plus élevée de graisse corporelle et une surface de la section transversale des fibres musculaires inférieure. Ces différences entre les sexes se traduisent par des écarts au niveau de la performance physique. Des études ont montré que les joueuses présentent généralement une endurance inférieure à celle de leurs homologues masculins, et réalisent de moins bonnes performances qu'eux à la course de vitesse et au saut. Des études montrent toutefois que l'augmentation relative de la force musculaire et de l'hypertrophie après une période d'entraînement de résistance est similaire pour les deux sexes. Il a même été avancé que les femmes peuvent davantage améliorer leur force relative dans le haut du corps que les hommes. En pratique, il est donc important de savoir que tant les hommes que les femmes peuvent considérablement augmenter leur force et leur volume musculaires à l'aide d'un entraînement de résistance. Celui-ci est également susceptible de renforcer la capacité des joueuses à générer de la puissance, la force musculaire et la puissance étant corrélés. De plus, le football féminin évolue constamment, et il ressort des études menées précédemment à ce sujet que les efforts physiques, en particulier à des vitesses élevées, sont en augmentation dans le football féminin interclubs et pour équipes nationales (Analyse physique de l'UEFA Women's Champions League). Par conséquent, il est important que les résultats des tests de condition physique des joueuses soient comparés aux valeurs de référence actuelles spécifiques au football féminin. Les résultats des tests de condition physique devraient être utilisés dans l'élaboration de programmes d'entraînement personnalisés.

Enseignements

- Il existe des différences physiques entre les femmes et les hommes, qui entraînent des écarts au niveau de la capacité de performance physique.
- Compte tenu de l'évolution rapide du football féminin et des exigences physiques accrues, il est essentiel d'utiliser des valeurs de référence actuelles pour comparer les résultats des tests de condition physique.

Lectures complémentaires

UEFA (2022). UEFA Women's Champions League Physical Analysis. A comparison between 2019/20 and 2020/21.

https://editorial.uefa.com/resources/0273-149bbe574cb0-b279fd76afc5-1000/uwcl_physical_analysis_report.pdf

UEFA (2022). UEFA WEURO 2022 technical report. <https://www.uefatechnicalreports.com/>

Datson, N. et al. (2022). Reference values for performance test outcomes relevant to English female soccer players.

Science and Medicine in Football. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35100523/>

Poehling, R.A. et al. (2021). Physical performance development in a female national team soccer program.

Journal of Science and Medicine in Sport, 24(6), 597–602. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33390301/>

*9 Facteurs de risque de blessure

Les blessures les plus courantes touchent les genoux et les chevilles chez les joueuses de football féminin, et les cuisses chez les joueurs de football masculin. Les blessures les plus pénibles (temps perdu en matière d'entraînement et de matches) pour les joueuses sont celles qui concernent les ligaments du genou (principalement les LCA) et de la cheville ainsi que les muscles des quadriceps et des ischio-jambiers.

Les blessures ont souvent des causes complexes et résultent d'une interaction entre différents facteurs de risque. Une blessure antérieure est un facteur de risque important, le risque d'accident augmentant de 74 % chez les jeunes joueuses lorsqu'au moins une blessure est survenue auparavant. De même, on constate neuf fois plus de lésions au genou chez les joueuses seniors qui ont déjà subi une blessure des LCA. Il a été démontré que d'autres facteurs augmentent le risque de blessure des membres inférieurs, notamment un manque de force dans le bas du corps, une déviation axiale du genou, une flexion réduite du genou et de la hanche à la réception, une hypermobilité articulaire, un âge plus avancé, une forte exposition aux matches/entraînements et un niveau de compétition supérieur.

On constate un nombre plus élevé de commotions cérébrales chez les femmes, avec des conséquences plus graves et une récupération plus longue que chez les hommes. Les raisons de cet écart entre les sexes ne sont pas encore pleinement établies : on évoque cependant une musculature du cou plus faible chez les femmes, certains facteurs biomécaniques et davantage d'honnêteté dans les réponses des joueuses. Les différences entre les femmes et les hommes en matière de commotions cérébrales méritent d'être investiguées davantage.

Stratégies de gestion du risque de blessure

Étant donné qu'une lésion antérieure est considérée comme le principal facteur de risque de blessure, il est important de suivre un programme de récupération et de rééducation complet pour éviter une blessure à répétition. Les programmes de rééducation portent généralement sur la zone lésée ainsi que sur d'éventuelles altérations de la force, de la proprioception et de la cinématique liées à la blessure ou au temps perdu en matière d'entraînements et de matches. Une exposition importante aux matches ou à l'entraînement est aussi un facteur de risque de blessure. En effet, des recherches montrent que les blessures sont plus fréquentes au fur et à mesure que le niveau de compétition augmente. Cet aspect est particulièrement important pour les joueuses, qui passent souvent rapidement d'une catégorie d'âge à l'autre, les juniors évoluant souvent dans les équipes seniors. Pour limiter le risque de blessure, il est primordial de gérer efficacement la charge de matches et d'entraînements chez tous les joueurs (en particulier les juniors), notamment s'ils jouent dans plusieurs équipes représentatives. Dans la mesure du possible, il est important de travailler avec les autres membres de l'équipe interdisciplinaire et d'adopter des voies de communication claires.

Dans la mesure du possible, une stratégie de gestion du risque de blessure plus individualisée devrait être mise au point en collaboration avec le personnel médical et les préparateurs physiques afin de compléter les programmes usuels de gestion du risque de blessure axés sur les exercices, notamment FIFA 11+, Prevent Injury and Enhance Performance (PEP), Knäkontroll et Footy First.

Enseignements

- Une blessure antérieure étant un facteur de risque majeur, il est primordial de suivre un programme de récupération et de rééducation complet après une blessure.
- Les entraîneurs doivent savoir que les joueuses sont susceptibles de présenter des symptômes plus graves et persistants que les hommes après une commotion cérébrale.
- On a constaté que les programmes de gestion du risque de blessure axés sur les exercices réduisent le taux de blessures et doivent donc être pris en compte dans la planification et la préparation afin de veiller à ce que suffisamment de temps soit dédié à ces activités.

Lectures complémentaires

Covassin, T. et al. (2016). Sex differences in reported concussion rates and time loss from participation: an update of the National Collegiate Athletic Association injury surveillance program from 2004–2005 through 2008-2009. *Journal of Athletic Training*, 51(3). 189–194. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-51.3.05>

López-Valenciano, A. et al. (2021). Injury profile in women's football: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 51, 423–442. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01401-w>

Randell, R. et al. (2021). Physiological Characteristics of Female Soccer Players and Health and Performance Considerations: A Narrative Review. *Sports Medicine*, 51 (7), 1377–1399. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01458-1>

Vedung F. et al. (2020). Concussion incidence and recovery in Swedish elite soccer – Prolonged recovery in female players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 30(5):947–957. doi:10.1111/sms.13644

Module « Développement psychologique »**Compétences**

- Soutenir les joueuses/joueurs pour les aider à faire face aux exigences psychologiques du jeu.
- Soutenir les joueuses/joueurs dans les domaines suivants liés à leurs performances au plus haut niveau du football amateur :
 - gestion de la pression et du stress*¹⁰ ;
 - gestion d'exigences diverses : aspects footballistiques et professionnels ainsi que vie privée ;
 - entraînement mental.
- Développer la volonté de progression des joueuses/joueurs et ses aspects individuels : apprentissage, engagement, effort, résilience et autodiscipline.

Compétences liées au football féminin

*10 Gérer la pression et le stress et développer la régulation émotionnelle et la motivation pour la compétition, la connaissance de soi et la confiance pour les joueuses au plus haut niveau du football amateur.

Méthodes de formation

*10a Préparer les joueuses à gérer le stress et la pression en leur présentant des mécanismes pour affronter les difficultés ; recommander des techniques de gestion du stress, notamment des exercices de respiration et de relaxation.

*10b Créer des simulations à l'entraînement et un climat d'apprentissage favorisant le développement de la régulation émotionnelle et de la confiance en soi.

Contenu prêt à l'emploi**Contexte**

Certains observateurs soulignent l'éventuel manque de compétitivité chez les joueuses ainsi que leur difficulté à gérer le stress, étant parfois incapables d'affronter les difficultés et évitant les situations inconfortables et l'adversité. La théorie relationnelle, motivationnelle et cognitive des émotions (*cognitive-motivational-relational theory of emotions* ou CMRT, Lazarus, 1999) propose un aperçu de la manière dont les individus évaluent les situations de risque et mobilisent des stratégies pour y répondre.

CMRT : une théorie sur la manière dont les joueuses s'adaptent aux situations de stress

En situation de compétition, les joueuses de football évaluent les exigences qui leur seront imposées et les ressources dont elles auront besoin pour y répondre. L'équilibre ressenti entre les exigences et les ressources se répercutera sur leur manière de réagir. Si les joueuses perçoivent des exigences élevées et un faible niveau de ressources à disposition, elles risquent de décrocher, autrement dit de ne pas s'engager pleinement dans la compétition en cherchant à éviter les difficultés et, ainsi, de ne pas exploiter leur plein potentiel. Si elles décèlent en revanche un équilibre entre les exigences et les ressources, elles déploient des stratégies adaptatives plus propices à la performance : elles s'investissent dans la compétition, trouvent des solutions aux problèmes, demandent de l'aide si nécessaire, etc.

Conseils pratiques pour les entraîneurs

Pour favoriser l'engagement compétitif des joueuses, il est essentiel d'équilibrer la perception des exigences et des ressources.

- Il est parfois intéressant de déconstruire la perception selon laquelle les exigences sont excessives et de rationaliser cette crainte pour éviter un désengagement.
- La question de la perception des ressources peut être abordée de deux manières :
 - 1) Optimisation des ressources effectives en formant les joueuses afin que celles-ci acquièrent les qualités techniques, tactiques, physiques et mentales dont elles ont besoin en compétition.
 - 2) Optimisation des ressources perçues en formant les joueuses afin que celles-ci améliorent leur connaissance d'elles-mêmes (en particulier de leurs qualités) et puissent ainsi renforcer leur sentiment de compétence et leur confiance en elles.
- De la même façon, il est important de les aider à développer des stratégies efficaces à mettre en œuvre en cas de difficulté : analyse et résolution de problèmes, effort accru, optimisation de l'attention, recherche de soutien, techniques d'activation et de relaxation, etc.
- Enfin, pour permettre aux joueuses de développer et d'utiliser leurs stratégies, des situations de compétition doivent être intégrées aux séances d'entraînement quotidiennes. Il convient d'aider les athlètes à analyser les stratégies utilisées pour affronter les difficultés et à consolider les méthodes qui semblent fonctionner pour elles.

Enseignements

- L'éventuel manque de compétitivité chez les joueuses peut s'expliquer par la perception d'un déséquilibre entre les exigences qui leur sont posées et les ressources dont elles disposent pour y répondre.
- Pour favoriser l'engagement des joueuses en situation de compétition, il est essentiel de renforcer la perception que celles-ci ont de leurs propres ressources.
- Durant l'entraînement, les entraîneurs peuvent aider les joueuses à développer des stratégies facilitant la gestion de la pression.

Lectures complémentaires

Hanin, Y. & Hanina, M. (2009). Optimization of performance in top-level athletes: an action-focused coping approach. *International Journal of Sports. Science & Coaching*, 4(1), 47–91. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.4.1.47>

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.

Module « Développement social »**Compétences**

- Instaurer un solide esprit d'équipe et une mentalité de gagnant-e grâce à des actions, à une communication et à un comportement agréables et positifs.
- Comprendre l'importance d'un bon équilibre entre les aspects footballistiques et professionnels ainsi que la vie privée.
- Établir une communication efficace dans différentes situations problématiques au sein de l'équipe impliquant des joueuses/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.

Cadre d'entraînement	
Module « Conception et contenu des séances d'entraînement »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les exigences techniques, tactiques, physiques et psychologiques relatives au développement et à l'amélioration de la performance au plus haut niveau du football amateur*¹¹. • Intégrer régulièrement la prise de décisions et la résolution de problèmes aux séances d'entraînement. 	
Compétences liées au football féminin	
*11 Comprendre les exigences techniques, tactiques et physiques relatives au développement et à l'amélioration de la performance au plus haut niveau amateur du football féminin.	
Méthodes de formation	
<p>*11a Évoquer les différences physiques entre les joueuses et les joueurs ainsi que la manière dont ces écarts peuvent influencer la performance tactique et technique.</p> <p>*11b Discuter de la manière dont les différences physiques peuvent influencer l'entraînement portant sur l'optimisation de la performance dans le jeu, notamment le jeu direct, les transitions offensives, les centres et les dégagements. Voir aussi le module « Connaissance des joueuses/joueurs ».</p>	
Module « Planification, réalisation et analyse »	
Compétences	
<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 l'équipe et de ses membres au plus haut niveau du football amateur. • Planifier, réaliser et analyser des séances d'entraînement tactiques (adversaires, pression, intensité) en collaboration avec le personnel d'encadrement. • Planifier et réaliser des séances personnalisées d'entraînement technique, tactique ou physique adaptées au niveau et au stade de développement des joueuses/joueurs, et assurer le suivi de ces séances. • Utiliser des technologies modernes appropriées. 	
Module « Climat d'apprentissage et motivation »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Créer un environnement d'apprentissage stimulant et positif pour les joueuses/joueurs au plus haut niveau amateur, tant sur le terrain qu'en dehors*¹². • Utiliser différents types de leadership et méthodes d'enseignement en fonction du niveau et des besoins des joueuses/joueurs. • Bien encadrer l'équipe et ses membres 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. 	
Compétences liées au football féminin	
*12 Créer un environnement d'apprentissage stimulant, positif, agréable et favorisant un état d'esprit compétitif pour les joueuses au plus haut niveau amateur, tant sur le terrain qu'en dehors.	
Méthodes de formation	
*12 Recommander des stratégies pour mettre en place un environnement d'apprentissage stimulant, positif et agréable afin de développer une mentalité compétitive chez les joueuses.	

Module « Santé et bien-être »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Garantir la santé et le bien-être des joueuses/joueurs*¹³. • 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 performance. • Connaître le code de conduite du club ou de l'organisation et se comporter en conséquence.
Compétences liées au football féminin
*13 Veiller à ce que tous les aspects de la santé féminine (cycle menstruel, faible disponibilité énergétique, statut de fer, etc.) soient pris en compte en soulignant les implications potentielles sur la performance.
Méthodes de formation
*13a Parler de la littérature scientifique actuelle et de l'ambiguïté liée au cycle menstruel et à la performance/ au risque de blessure.
*13b Discuter des avantages, des inconvénients et de la faisabilité d'une solution d'équipe pour assurer le suivi du cycle menstruel.
Contenu prêt à l'emploi
<p>*13a Faible disponibilité énergétique</p> <p>La nutrition joue un rôle déterminant pour optimiser la performance footballistique durant l'entraînement et les matches et contribue également à la santé en général. Il est inquiétant de constater que selon certaines études, les stratégies nutritionnelles des joueuses de football d'élite sont souvent inadéquates : 85 % des athlètes ne consomment pas suffisamment d'énergie pour répondre aux exigences de leur pratique sportive tandis que 23 % à 33 % d'entre elles présentent une disponibilité énergétique insuffisante. La faible disponibilité énergétique est l'une des premières causes d'aménorrhée et peut provenir d'un apport alimentaire restreint ou d'un décalage involontaire entre l'apport énergétique et les exigences liées à l'activité physique. Elle est associée à de nombreux problèmes de santé et de performance ainsi qu'à un risque accru de blessure.</p> <p>Cycle menstruel et performance</p> <p>Le cycle menstruel s'accompagne de fortes variations dans les concentrations hormonales, ces fluctuations pouvant se répercuter positivement ou négativement sur la performance. Les fluctuations hormonales peuvent représenter des créneaux d'opportunité avantageux pour adapter l'entraînement ou avoir un impact négatif sur le programme d'entraînement individuel. Toutefois, les recherches dans ce domaine sont actuellement limitées, tant qualitativement que quantitativement. Pour l'heure, il n'y a pas suffisamment de preuves justifiant que le contenu des programmes d'entraînement soit systématiquement modifié pour tenir compte des phases du cycle menstruel. Le cycle menstruel est hautement individuel et, s'il peut perturber l'entraînement ou la performance de certaines joueuses, il est important de rappeler que des victoires olympiques et en Coupe du monde ont été remportées durant toutes les phases du cycle menstruel.</p> <p>Cycle menstruel et blessures</p> <p>Si certaines études indiquent une corrélation entre les fluctuations hormonales et les blessures des LCA, les données en la matière restent toutefois peu probantes. Des programmes d'entraînement bien équilibrés et très diversifiés, notamment lorsqu'ils incluent régulièrement des exercices de stabilité du genou, sont la meilleure façon de réduire le risque de blessure chez les joueuses à n'importe quel moment du mois.</p> <p>*13b Suivi du cycle menstruel</p> <p>S'agissant du cycle menstruel, il est actuellement préconisé de privilégier une approche personnalisée pour chaque athlète. Les joueuses devraient effectuer un suivi de leur cycle menstruel afin d'avoir une meilleure idée de sa durée, de sa régularité et des symptômes qui y sont associés. Certaines joueuses peuvent nécessiter un soutien particulier à différentes phases de leur cycle alors que d'autres ne connaissent aucune difficulté. La communication entre les joueuses et le personnel médical/d'encadrement peut être déterminante.</p>

Enseignements

- Les entraîneurs doivent avoir conscience qu'une faible disponibilité énergétique peut avoir de lourdes répercussions sur la santé et la performance.
- Des recherches plus approfondies sont nécessaires pour connaître l'impact du cycle menstruel sur la performance et les blessures avant d'envisager une modification systématique de l'entraînement.
- Le suivi du cycle menstruel est un bon moyen de sensibiliser à la durée et à la régularité du cycle ainsi qu'aux symptômes qui y sont associés.

Lectures complémentaires

Herzberg, S.D. et al. (2017) The effect of menstrual cycle and contraceptives on ACL injuries and laxity: a systematic review and meta-analysis. *Orthopedic Journal of Sports Medicine*. 21;5(7) doi:10.1177/2325967117718781.

Randell R.K. et al. (2021). Physiological characteristics of female soccer players and health and performance considerations: a narrative review. *Sports Medicine*. 51(7):1377–1399. doi:10.1007/s40279-021-01458-1.

Match
Module « Environnement de match »
Compétences
<ul style="list-style-type: none">• Préparer l'équipe et ses membres à réaliser leurs meilleures performances lors des matches en collaboration avec le personnel d'encadrement, p. ex. dans le cadre de la sélection des joueuses/joueurs, des plans de jeu et des discussions d'équipe.• Dispenser des conseils efficaces et positifs durant les matches afin que les joueuses/joueurs réalisent leur plein potentiel.• Encourager les joueuses/joueurs à être autonomes dans la prise de décisions et la résolution de problèmes.• Évaluer les matches en collaboration avec le staff technique.
Module « Analyse des matches et des performances »
Compétences
<ul style="list-style-type: none">• Lire et analyser le jeu au niveau amateur le plus élevé sur la base des tâches confiées aux joueuses/joueurs et à l'équipe, notamment en étudiant les équipes adverses.• Connaître et utiliser des outils d'analyse modernes.• Analyser les performances individuelles des joueuses/joueurs au regard de leurs tâches et de leur plan de développement.• Aider les joueuses/joueurs à évaluer leur propre jeu et à adapter leur comportement durant le match.
Module « Styles de jeu »
Compétences
<ul style="list-style-type: none">• Appliquer efficacement différents styles de jeu et formations au plus haut niveau du football amateur.• Comprendre les différents postes et tâches des joueuses/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.

Évaluations

Évaluation formative et évaluation sommative	
Théorie : L'entraîneur-e doit être en mesure de comprendre et d'expliquer ce qui suit.	Pratique : L'entraîneur-e doit être capable d'appliquer les principes ci-dessous.
<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneur-e <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre l'environnement au plus haut niveau du football amateur féminin et masculin et l'importance d'un bon équilibre entre football, vie professionnelle et vie privée. - Posséder sa propre philosophie du football au plus haut niveau amateur (caractéristiques spécifiques à ce niveau). - Utiliser des styles de leadership et une méthodologie d'entraînement appropriés au plus haut niveau amateur. - Collaborer avec le staff technique et les autres membres du personnel d'encadrement. • Joueuses/joueurs et équipe <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les caractéristiques et les besoins de l'équipe et de ses membres au plus haut niveau du football amateur. - Constituer une équipe efficace et développer la bonne dynamique d'équipe au plus haut niveau amateur. - Développer les capacités techniques, tactiques et physiques des joueuses/joueurs au plus haut niveau amateur. - Développer des stratégies individuelles de gestion du risque de blessure spécifique à la joueuse/au joueur. • 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 l'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 visant à promouvoir les effets positifs d'un mode de vie sain, p. ex. en matière de récupération, de nutrition, d'hydratation et de sommeil, en tenant compte des besoins spécifiques des joueuses/joueurs. • Match <ul style="list-style-type: none"> - Préparer l'équipe et ses membres à disputer des matches au plus haut niveau 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 joueuses/joueurs et l'équipe réalisent leur plein potentiel. - Analyser la performance de l'équipe et de ses membres au plus haut niveau amateur. 	
<p>Journal de bord personnel de l'entraîneur-e (pour inclure des exemples des jeux masculin et féminin)</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 plus haut niveau amateur 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 joueuse/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. 	



UEFA
ROUTE DE GENÈVE 46
CH-1260 NYON 2
SWITZERLAND
TELEPHONE: +41 848 00 27 27
TELEFAX: +41 848 01 2727
UEFA.com

WE CARE ABOUT FOOTBALL



Convention des entraîneurs de l'UEFA

Diplôme Pro de l'UEFA

Cadre de compétences du football féminin 2023



Introduction

Les programmes de cours des diplômes de l'UEFA suivent une approche de la formation axée sur les compétences. Ils impliquent la création de qualifications centrées sur les étudiants et orientées compétences, qui sont basées sur le profil professionnel, sur les compétences requises et sur les objectifs d'apprentissage visés. Il s'agit de s'écarter de l'approche traditionnelle centrée sur l'enseignant-e et les contributions, qui est focalisée sur les connaissances, les contenus et le volume de travail.

Les guides correspondants ont été conçus pour vous aider à élaborer des cours de diplôme de l'UEFA menant à une qualification intégrée et cohérente.

Leur but n'est pas de dicter aux associations nationales comment elles devraient concevoir leurs cours de diplôme de l'UEFA, mais au contraire de leur offrir une sorte de menu d'options concrètes tirées des meilleures pratiques afin qu'elles puissent faire leur choix. Nous espérons que cela vous aidera à concevoir des programmes qui répondent aux besoins des entraîneurs de football dans votre pays. Obtenir un jugement professionnel basé sur l'expérience, les compétences et les connaissances locales de votre association est non seulement encouragé, mais c'est même une étape essentielle de ce processus.

Enfin, ce guide fournit un cadre pour les modules et compétences du cours de diplôme Pro de l'UEFA (y compris les compétences liées spécifiquement au football féminin), des méthodes de formation et des contenus prêts à l'emploi dont vous pouvez vous inspirer au moment de développer votre programme.

Spécificités du football d'élite/professionnel féminin

- L'entraînement destiné aux joueuses d'élite/professionnelles est basé sur des particularités identifiées au moyen d'une analyse technique et tactique des compétitions internationales ainsi que sur les caractéristiques physiques et psychiques des joueuses. Il est essentiel de bien connaître les joueuses.
- À ce niveau d'entraînement et de compétition, il est essentiel d'individualiser le travail dans tous les domaines afin d'optimiser la performance.
- Ces indicateurs ne sont pas exhaustifs mais donnent matière à réflexion pour les entraîneurs participant au cours de diplôme Pro de l'UEFA afin que ceux-ci puissent tenir compte des caractéristiques du football féminin et des tâches qui restent encore à accomplir dans les domaines technique, tactique, physique et psychique pour faire progresser les joueuses encore davantage

Entraîneurs professionnels**Module « Philosophie, valeurs et croyances »****Compétences**

- Comprendre le rôle de l'entraîneur-e dans le football professionnel.
- Créer un cadre positif propice à la haute performance.
- Faire preuve d'exigence, de professionnalisme et de flexibilité, tout en acceptant au besoin de faire des compromis, dans un environnement axé sur la haute performance (équilibre).
- Conserver une attitude positive sur le terrain et en dehors.
- Adhérer à des valeurs appropriées en ce qui concerne l'esprit du jeu, l'éthique du sport et le dopage.

Module « Méthodologie d'apprentissage : le rôle de l'entraîneur-e »**Compétences**

- Appliquer la vision du club en matière de football, tout en respectant la vie sociale et la vie privée des joueuses/joueurs.
- Entraîner l'équipe/les joueuses/les joueurs d'une manière qui convienne à leur âge, à leur expérience et à leur stade de développement*¹.
- Promouvoir une approche axée sur le développement de la performance, en insistant sur 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 joueuse/joueur lors des entraînements et des matches.

Compétences liées au football féminin

- *1 Adapter le management et dispenser un entraînement de qualité au niveau du football d'élite/professionnel féminin.

Méthodes de formation

- *1 Évoquer des manières d'adapter le management et de dispenser un entraînement de qualité au niveau du football d'élite/professionnel féminin en vue de tenir compte des caractéristiques des joueuses (sensibilité, fonctionnement social).

Module « Leadership »**Compétences**

- Faire preuve de leadership, de management et dispenser un entraînement de qualité au niveau professionnel.
- Appliquer les différentes méthodes d'enseignement, d'apprentissage et de leadership (modèles d'entraînement).
- Avoir une compréhension claire des besoins individuels des joueuses/joueurs professionnels et respecter leur vie privée.
- Rendre les joueuses/joueurs attentifs à l'importance de leur style de vie et d'une image publique positive.
- Savoir prendre des décisions difficiles pour obtenir le résultat souhaité.
- Gérer l'impact des médias.

Module « Collaboration »**Compétences**

- Collaborer efficacement avec le staff technique dans le cadre du processus de développement et de performance, à savoir avec l'entraîneur-e assistant-e, l'entraîneur-e de gardiens, la préparatrice ou le préparateur physique, le ou la médecin de l'équipe, etc.
- Travailler avec le personnel participant à la détection des talents, au recrutement et à la sélection des joueuses/joueurs professionnels.
- Contribuer à la politique technique de l'équipe, basée sur la politique du club, la soutenir et l'appliquer.
- Soutenir la politique de RSE du club et jouer un rôle actif dans cette politique, notamment dans les interactions sociales avec les parties prenantes locales et les projets de responsabilité sociale du club.
- Gérer les divers facteurs ayant une influence sur les performances des joueuses/joueurs et de l'équipe, notamment le comité de direction du club, les familles des joueuses/joueurs, les médias et les supporters.
- Comprendre l'importance de collaborer avec les médias de manière positive et efficace dans le contexte du football professionnel dans son ensemble : comment, quoi, pourquoi et quand ?

Joueuses/joueurs et équipe**Module « Connaissance des joueuses/joueurs »****Compétences**

- Comprendre les particularités et les besoins des joueuses/joueurs professionnels*2.
- Fixer des objectifs individuels aux joueuses/joueurs et les réviser constamment, en fonction de leurs capacités techniques, tactiques et physiques et des exigences psychologiques liées au football professionnel*3.
- Impliquer les joueuses/joueurs dans le processus de fixation et d'analyse permanente des objectifs pour encourager l'autodiscipline.
- Comprendre les caractéristiques des jeunes joueuses/joueurs à haut potentiel et les aider à s'intégrer dans une équipe professionnelle et dans un environnement basé sur les résultats*4.
- Utiliser les différentes méthodes d'évaluation et de réflexion ainsi que les techniques de feed-back pour guider efficacement les joueuses/joueurs dans leur processus de développement individuel.
- Motiver et inspirer les joueuses au niveau professionnel.
- Préparer les joueuses à la gestion du stress et de la pression.

Compétences liées au football féminin

- *2 Connaître les particularités et les besoins des joueuses d'élite/professionnelles.
- *3 Utiliser les profils des joueuses pour leur fixer des objectifs individuels en fonction de leurs capacités techniques, tactiques, psychiques et physiques.
- *4 Comprendre les particularités des jeunes joueuses afin d'optimiser leur intégration au sein d'une équipe d'élite ou professionnelle.

Méthodes de formation

- *2 Décrire les besoins spécifiques des joueuses d'élite/professionnelles.
- *3 En fonction des besoins spécifiques des joueuses identifiés au point *2, discuter de séances d'entraînement consacrées à la fixation d'objectifs et adaptées aux joueuses.
- *4a Décrire les besoins des jeunes joueuses à haut potentiel.
- *4b Parler de la manière dont les besoins individuels des joueuses influencent les stratégies d'intégration.

Module « Renforcement de l'esprit d'équipe »**Compétences**

Constituer une équipe efficace et mettre en place la bonne dynamique d'équipe au niveau professionnel en impliquant les joueuses/joueurs dans les aspects suivants*5 :

- 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'une atmosphère agréable ; et
- gestion des déceptions et des conflits.

Compétences liées au football féminin

- *5 Comprendre le fonctionnement social des joueuses pour gérer les déceptions et les conflits ainsi que les conséquences sur la dynamique d'équipe.

Méthodes de formation

- *5 Utiliser les informations de *2, *3 et *4 pour décrire la façon de constituer une équipe féminine efficace.

Contenu prêt à l'emploi**Contexte**

L'importance des facteurs relationnels dans la performance est souvent mise en exergue. Ceux-ci peuvent permettre d'expliquer les résultats ou l'absence de résultats des équipes de football féminin. Au plus haut niveau, il est donc primordial que les entraîneurs aient conscience de l'impact des relations humaines et entretiennent une atmosphère et une vie de groupe favorisant la performance.

Conseils pratiques pour les entraîneurs

- Développer et mettre en avant la qualité des relations humaines dans le projet de performance.
- Organiser des activités pour renforcer l'esprit d'équipe ou désigner un-e responsable de la vie de groupe afin de préserver la cohésion sociale.
- Développer la cohésion opérationnelle des joueuses/joueurs sur le terrain et en dehors grâce à des exercices de résolution de problèmes.
- Ne pas laisser les conflits évoluer ; encourager l'expression régulière des sentiments et de la rancœur afin de préserver le bien-être quotidien du groupe.
- Encourager un style de leadership qui favorise le partage des responsabilités et met à profit les compétences spécifiques de chaque joueuse/joueur tout en les valorisant afin de créer une dynamique de groupe.

Lectures complémentaires

Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J. & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 24(2), 168–188. doi: <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.168>

Fransen, K., Van Puyenbroeck, S., Loughead, T. M., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Broek, G. V. & Boen, F. (2015). Who takes the lead? Social network analysis as a pioneering tool to investigate shared leadership within sports teams. *Social networks*, 43, 28–38. doi: <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2015.04.003>

Module « Développement de la condition physique »**Compétences**

- Appliquer des stratégies de gestion de la charge individualisées, utiliser des technologies actuelles (p. ex. recueil de données sur les joueuses/joueurs, suivi de la fréquence cardiaque et enquêtes sur la santé), en collaboration avec les praticiens d'autres disciplines pour parvenir à une charge physique efficace, sûre et équilibrée au niveau de l'élite/professionnel*⁶.
- Planifier, réaliser et analyser, en collaboration avec le personnel d'encadrement, des séances de préparation physique en équipe (intégrée) et individuelle (isolée) alliant terrain et salle de sport qui tiennent compte de l'objectif physique de la séance, de la charge physique attendue, du contenu approprié, des exercices et de la récupération.
- Utiliser des tests de condition physique pour évaluer l'adaptation des joueuses/joueurs à l'entraînement ainsi que leur aptitude à la performance et démontrer une capacité à interpréter les résultats obtenus*⁷.
- Collaborer et communiquer avec le personnel médical et les principaux spécialistes de la performance pour développer et utiliser des stratégies de gestion individualisée du risque de blessure, de rééducation, de reprise de l'exercice, de l'entraînement ainsi que des matches et, enfin, d'aptitude à la performance*⁸.

Compétences liées au football féminin

- *6 Adapter et individualiser la charge, la fréquence et la durée de l'entraînement des joueuses ainsi que la récupération après celui-ci en tenant compte du besoin éventuel de concilier une activité professionnelle/universitaire à plein temps, la vie privée et le football.
- *7 S'assurer que les protocoles des tests de condition physique individuels et d'équipe soient réalisés en temps opportuns et que les résultats soient comparés aux valeurs de référence actuelles des joueuses d'élite/professionnelles.
- *8 Identifier les facteurs de risque de blessure spécifiques à chaque joueuse, adopter une approche interdisciplinaire et personnaliser l'entraînement en conséquence.

Méthodes de formation

- *6 Discuter et expliquer la manière dont la charge d'entraînement des joueuses peut devoir être ajustée et individualisée afin de tenir compte d'une activité professionnelle/universitaire à plein temps, de la vie privée et du football.
- *7 Passer en revue les dernières données publiées sur les joueuses de football féminin et aborder la question des différences entre celles-ci et leurs homologues masculins ainsi que les implications possibles pour l'élaboration d'un programme d'entraînement individualisé.
- *8 Évoquer la manière dont l'équipe interdisciplinaire devrait communiquer et collaborer pour concevoir et mettre en œuvre des programmes de prévention des blessures individualisés.

Contenu prêt à l'emploi***6 Entraînement et récupération**

L'entraînement et la récupération doivent être personnalisés pour chaque joueuse et chaque joueur en fonction de sa situation spécifique. Chez les joueuses, il convient d'accorder une attention particulière à cet aspect, car il y a souvent plus de disparités entre les joueuses qu'entre les joueurs en raison des différences au niveau de l'historique de l'entraînement et des charges d'entraînement actuelles en fonction d'une activité à temps plein ou à temps partiel.

Double carrière

Le football féminin évolue en permanence, et il existe à présent de nombreuses joueuses et ligues féminines professionnelles à travers le monde. Cependant, des ligues professionnelles n'existent pas dans tous les pays, si bien que beaucoup de joueuses doivent encore concilier le football avec une activité lucrative. En outre, les jeunes joueuses sont nombreuses à devoir mener de front le football et leur formation universitaire. On dit des joueuses qui combinent une carrière de football avec un travail ou une formation qu'elles mènent une « double carrière ».

Les doubles carrières représentent un défi pour les joueuses concernées car celles-ci disposent d'un temps limité, doivent faire face à des attentes contradictoires et à la pression sociale et effectuer de nombreux trajets. Toutefois, il ne faut pas manquer de souligner qu'une double carrière présente aussi des avantages, notamment un réseau social et des systèmes de soutien élargis, un stress réduit favorisé par une aptitude à se concentrer sur différents domaines, un mode de vie plus équilibré, une employabilité accrue et la perspective d'une carrière sportive plus longue. Des programmes d'entraînement personnalisés devraient tenir compte des engagements propres des joueuses. Il est essentiel de veiller à ce que les joueuses menant une double carrière aient toujours suffisamment de temps de repos et de récupération, au niveau tant physique que psychologique.

Grossesse et entraînement

La grossesse et l'accouchement engendrent de nombreux changements physiologiques, musculo-squelettiques et psychologiques, dont les effets peuvent persister douze mois après la naissance de l'enfant. Par conséquent, il est important de réfléchir à la manière d'individualiser les programmes d'entraînement et de soutien des joueuses au moment de leur reprise. Les femmes doivent adapter leur entraînement (réduction du volume et de l'intensité) pendant et après leur grossesse afin, d'une part, de minimiser les effets négatifs sur la santé de la mère et du fœtus et, d'autre part, de réduire le risque de blessure. Le temps de récupération après une grossesse et un accouchement est variable, sachant toutefois que certaines joueuses d'élite reprennent une certaine activité physique moins de six semaines après la naissance. On ne sait cependant pas dans quelle mesure le fait de reprendre une activité à fort impact trop tôt peut avoir des conséquences à long terme sur la santé.

De manière générale, il n'y a pas assez de données disponibles pour établir un guide des meilleures pratiques durant la grossesse et après l'accouchement. Les joueuses sont en principe accompagnées dans ce parcours par les spécialistes médicaux et le personnel d'encadrement. À cet égard, une approche interdisciplinaire est fortement recommandée.

Des entraînements/exercices modérés, même spécifiques au football, peuvent être bénéfiques sous une surveillance médicale stricte, à condition d'éviter les contacts physiques. Toutefois, l'UEFA ne recommande pas une participation active aux matches en raison des risques potentiels pour la mère et le fœtus.

Enseignements

- Les programmes d'entraînement et la récupération doivent être personnalisés et tenir compte des doubles carrières.
- Durant leur grossesse ou après leur accouchement, les joueuses requièrent un programme très spécifique conçu et géré par des spécialistes de diverses disciplines.

Lectures complémentaires

Jackson, T. et al. (2021). The legacy of pregnancy: elite athletes and women in arduous occupations. *Exercise and Sport Science Reviews*, 50(1), 14–24. <https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000274>

Dual Career Guides. The English FA.

<https://www.thefa.com/news/2021/mar/10/fa-launches-dual-career-guides-20210310>

***7 Différences physiques entre femmes et hommes**

Il existe des différences physiques entre les femmes et les hommes. La masse et la distribution des muscles squelettiques diffèrent entre les sexes. Les joueuses présentent souvent une masse corporelle totale et une masse maigre plus faibles, une proportion plus élevée de graisse corporelle et une surface de la section transversale des fibres musculaires inférieure. Ces différences entre les sexes se traduisent par des écarts au niveau de la performance physique. Des études ont montré que les joueuses présentent généralement une endurance inférieure à celle de leurs homologues masculins, et réalisent de moins bonnes performances qu'eux à la course de vitesse et au saut. Des études montrent toutefois que l'augmentation relative de la force musculaire et de l'hypertrophie après une période d'entraînement de résistance est similaire pour les deux sexes. Il a même été avancé que les femmes peuvent davantage améliorer leur force relative dans le haut du corps que les hommes. En pratique, il est donc important de savoir que tant les hommes que les femmes peuvent considérablement augmenter leur force et leur volume musculaires à l'aide d'un entraînement de résistance. Celui-ci est également susceptible de renforcer la capacité des joueuses à générer de la puissance, la force musculaire et la puissance étant corrélés. De plus, le football féminin évolue constamment, et il ressort des études menées précédemment que les efforts physiques, en particulier à des vitesses élevées, sont en augmentation dans le football féminin interclubs et pour équipes nationales (Analyse physique de l'UEFA Women's Champions League). Par conséquent, il est important que les résultats des tests de condition physique des joueuses soient comparés aux valeurs de référence actuelles spécifiques au football féminin. Les résultats des tests de condition physique devraient être utilisés dans l'élaboration de programmes d'entraînement personnalisés.

Enseignements

- Il existe des différences physiques entre les femmes et les hommes, qui entraînent des écarts au niveau de la capacité de performance physique.
- Compte tenu de l'évolution rapide du football féminin et des exigences physiques accrues, il est essentiel d'utiliser des valeurs de référence actuelles pour comparer les résultats des tests de condition physique.

Lectures complémentaires

UEFA (2022). UEFA Women's Champions League Physical Report. A comparison between 2019/20 and 2020/21. https://editorial.uefa.com/resources/0273-149bbe574cb0-b279fd76afc5-1000/uwcl_physical_analysis_report.pdf

UEFA (2022). UEFA WEURO 2022 technical report. <https://www.uefatechnicalreports.com/>

Datson, N. et al. (2022). Reference values for performance test outcomes relevant to English female soccer players. *Science and Medicine in Football*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35100523/>

Poehling, R.A. et al. (2021). Physical performance development in a female national team soccer program. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(6), 597–602. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33390301/>

***8 Facteurs de risque de blessure**

Les blessures les plus courantes touchent les genoux et les chevilles chez les joueuses, et les cuisses chez les joueurs. Les blessures les plus pénibles (temps perdu en matière d'entraînement et de matches) pour les joueuses sont celles qui concernent les ligaments du genou (principalement les LCA) et de la cheville ainsi que les muscles des quadriceps et des ischio-jambiers.

Les blessures ont souvent des causes complexes et résultent d'une interaction entre différents facteurs de risque. Une blessure antérieure est un facteur de risque important, le risque d'accident augmentant de 74 % chez les jeunes joueuses lorsqu'au moins une blessure est survenue auparavant. De même, on constate neuf fois plus de lésions au genou chez les joueuses ou joueurs seniors qui ont déjà subi une blessure des LCA. Il a été démontré que d'autres facteurs augmentent le risque de blessure des membres inférieurs, notamment un manque de force dans le bas du corps, une déviation axiale du genou, une flexion réduite du genou et de la hanche à la réception, une hypermobilité articulaire, un âge plus avancé, une forte exposition aux matches/entraînements et un niveau de compétition supérieur.

On constate un nombre plus élevé de commotions cérébrales chez les femmes, avec des conséquences plus graves et une récupération plus longue que chez les hommes. Les raisons de cet écart entre les sexes ne sont pas encore pleinement établies : on évoque cependant une musculature du cou plus faible chez les femmes, certains facteurs biomécaniques et davantage d'honnêteté dans les réponses des joueuses. Les différences entre les femmes et les hommes en matière de commotions cérébrales méritent d'être investiguées davantage.

Stratégies de gestion du risque de blessure

Étant donné qu'une lésion antérieure est considérée comme le principal facteur de risque de blessure, il est important de suivre un programme de récupération et de rééducation complet pour éviter une blessure à répétition. Les programmes de rééducation portent généralement sur la zone lésée ainsi que sur d'éventuelles altérations de la force, de la proprioception et de la cinématique liées à la blessure ou au temps perdu en matière d'entraînements et de matches. Il est essentiel de reconnaître l'importance de tous les membres de l'équipe interdisciplinaire dans les différentes étapes de la reprise du jeu. En général, le programme correspondant est du ressort des préparateurs physiques ainsi que des médecins, et bénéficie du soutien de spécialistes en psychologie et en nutrition sportives.

Une exposition importante aux matches ou à l'entraînement est aussi un facteur de risque de blessure. En effet, des recherches montrent que les blessures sont plus fréquentes au fur et à mesure que le niveau de compétition augmente. Cet aspect est particulièrement important pour les joueuses, qui passent souvent rapidement d'une catégorie d'âge à l'autre, les juniors étant souvent sélectionnées dans les équipes seniors. Pour minimiser le risque de blessure, il est primordial de gérer efficacement la charge de matches et d'entraînements chez les juniors, notamment si elles jouent dans plusieurs équipes représentatives. Il est en outre important d'adopter une approche interdisciplinaire de la gestion de la charge de matches et d'entraînements en privilégiant une communication claire entre le staff technique, le personnel médical et les préparateurs physiques.

Au niveau du football d'élite/professionnel, une stratégie de gestion du risque de blessure plus individualisée devrait être mise au point en collaboration avec le personnel médical et les préparateurs physiques afin de compléter les programmes usuels de gestion du risque de blessure axés sur les exercices, notamment FIFA 11+, Prevent Injury and Enhance Performance (PEP), Knäkontroll et Footy First.

Enseignements

- Une blessure antérieure étant un facteur de risque majeur, il est primordial de suivre un programme de récupération et de rééducation complet après une blessure.
- Les entraîneurs doivent savoir que les joueuses sont susceptibles de présenter des symptômes plus graves et persistants que les hommes après une commotion cérébrale.
- Il est recommandé d'adopter une approche interdisciplinaire de la rééducation et de la gestion de la charge de matches/d'entraînements.
- Une stratégie individualisée de gestion des risques devrait être élaborée en collaboration avec le personnel médical et les responsables de la préparation physique.

Lectures complémentaires

Covassin, T. et al. (2016). Sex differences in reported concussion rates and time loss from participation: an update of the National Collegiate Athletic Association injury surveillance program from 2004–2005 through 2008–2009. *Journal of athletic training*, 51(3). 189–194. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-51.3.05>

López-Valenciano, A. et al. (2021). Injury profile in women's football: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 51, 423–442. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01401-w>

Randell, R. et al. (2021). Physiological Characteristics of Female Soccer Players and Health and Performance Considerations: A Narrative Review. *Sports Medicine*, 51(7), 1377–1399. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01458-1>

Vedung F. et al. (2020). Concussion incidence and recovery in Swedish elite soccer – Prolonged recovery in female players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 30(5):947–957doi:10.1111/sms.13644.

Module « Développement psychologique »**Compétences**

- Soutenir les joueuses/joueurs pour les aider à faire face aux exigences psychologiques du jeu.
- Soutenir les joueuses/joueurs dans les domaines suivants liés à leurs performances dans le football professionnel :
 - gestion de la pression et du stress ;
 - gestion d'exigences diverses : équilibre entre les aspects liés au football professionnel et à la vie privée*⁹ ; et
 - entraînement mental*¹⁰.
- Développer la volonté de progression des joueuses/joueurs et ses aspects individuels : apprentissage, engagement, effort, résilience et autodiscipline.

Compétences liées au football féminin

- *9 Reconnaître que les autres responsabilités des joueuses (maternité, travail ou études) ont un impact sur leur disponibilité pour l'entraînement.
- *10 Instaurer un entraînement mental axé spécifiquement sur l'individualisation ainsi que sur la gestion du stress et de la pression.

Méthodes de formation

- *9 Expliquer les autres responsabilités (maternité, travail ou études) et les manières d'adapter l'entraînement et la planification à chaque personne.
- *10 Apporter un soutien individuel aux joueuses afin de les aider à acquérir des capacités mentales spécifiques en leur fournissant des outils pour gérer le stress et la pression.

Contenu prêt à l'emploi**Contexte**

À ce niveau, les joueuses ont été sensibilisées à la psychologie sportive et ont appris à optimiser leurs compétences mentales. Elles ont donc besoin d'aide pour peaufiner et individualiser leur entraînement mental afin d'être mieux armées pour conserver et renforcer leur motivation, leur concentration, leur confiance, etc.

Facteurs psychologiques influençant la performance dans le football d'élite féminin

Même s'il est communément admis que la force mentale est déterminante pour le succès des athlètes, la littérature du football porte pour l'essentiel sur les paramètres analytiques, techniques, physiologiques et liés aux blessures en accordant une attention toute particulière au football masculin. Pour pallier ce manque d'information, une méta-analyse récente de plusieurs études (Pettersen et al., 2021) a identifié des aspects en lien avec la performance dans le football féminin. Les résultats ont montré que les joueuses de niveau supérieur tendent à obtenir de meilleurs résultats dans les paramètres psychologiques tels que la résistance mentale, la rigueur et les fonctions d'exécution. Des niveaux d'anxiété inférieurs, davantage de plaisir et l'impression d'un meilleur climat de maîtrise ont également été constatés chez les joueuses.

L'étude conclut que les programmes d'entraînement en football féminin doivent inclure des interventions développant spécifiquement ces aspects. Dans la partie suivante, nous fournissons des conseils pratiques et présentons des outils et des situations que les entraîneurs peuvent utiliser pour réaliser l'objectif d'individualiser et d'optimiser les capacités mentales dans le football féminin de niveau supérieur.

Conseils pratiques pour les entraîneurs

- Mener des entretiens individuels visant à ménager des temps de réflexion focalisés sur l'engagement dans le football, qui tiennent compte du caractère unique de chaque joueuse et soutiennent le projet de performance.
- Développer/conservier la connaissance de soi afin d'encourager les joueuses à faire preuve d'autodiscipline dans leur projet de performance.
- Soutenir la définition des buts et l'auto-évaluation des objectifs à court/moyen/long termes afin de guider le projet de performance.
- Adapter les outils de préparation mentale (techniques psychophysiques, gestion du stress et de l'attention) au profil et aux besoins individuels de chaque joueuse.
- Introduire des situations de match dans les séances d'entraînement quotidiennes afin de développer des stratégies d'adaptation (techniques, tactiques, physiques et mentales) et un état d'esprit de gagnante.

Enseignements

- À ce niveau, les joueuses ont besoin d'un soutien psychologique individualisé qui corresponde à leurs besoins et aux exigences du football d'élite.
- Les joueuses sensibilisées à la psychologie sportive doivent devenir expertes dans l'utilisation d'outils destinés à renforcer le mental.
- Des recherches récentes ont mis en évidence le rôle de cinq facteurs psychologiques dans les performances de haut niveau en football féminin : résistance mentale, climat motivationnel, fonctions d'exécution, rigueur et faible niveau d'anxiété.
- Les entraîneurs peuvent agir durant les séances d'entraînement et en dehors de celles-ci pour renforcer ces différents aspects psychologiques.

Lectures complémentaires

Kristjánsdóttir, H., Jóhannsdóttir, K. R., Pic, M. & Saavedra, J. M. (2019). Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness, and anxiety. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(6), 609–615. <https://doi.org/10.1111/sjop.12571>

Pettersen, S. D., Adolfsen, F. & Martinussen, M. (2021). Psychological factors and performance in women's football: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.14043>

Module « Développement social »**Compétences**

- Intégrer différentes cultures (langues) dans le contexte d'une équipe professionnelle dans une optique de cohésion sociale.
- Instaurer un solide esprit d'équipe et une mentalité de gagnant-e grâce à des actions, à une communication et à un comportement agréables et positifs.
- Comprendre l'importance d'un bon équilibre entre les aspects liés au football professionnel et à la vie privée des joueuses/joueurs.
- Établir une communication efficace dans différentes situations problématiques au sein de l'équipe impliquant des joueuses/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.

Cadre d'entraînement	
Module « Conception et contenu des séances d'entraînement »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les exigences techniques, tactiques, physiques et psychologiques relatives au développement et à l'amélioration de la performance dans le football professionnel*¹¹. • Intégrer régulièrement la prise de décisions et la résolution de problèmes aux séances d'entraînement. 	
Compétences liées au football féminin	
<p>*11 Comprendre les exigences techniques, tactiques, physiques et psychologiques pour faire progresser et améliorer la performance dans le football d'élite/professionnel féminin : adaptation de la structure et de l'organisation de l'entraînement (espace, temps et intensité) afin de simuler les exigences du football d'élite durant les séances d'entraînement quotidiennes et de développer un état d'esprit de gagnante.</p>	
Méthodes de formation	
<p>*11 Utiliser les informations de *6, formuler des recommandations sur l'ajustement des séances d'entraînement et de la tactique en fonction des besoins des joueuses : adaptation de la structure et de l'organisation de l'entraînement (espace, temps et intensité) afin de simuler les exigences du football d'élite durant les séances d'entraînement quotidiennes et de développer un état d'esprit de gagnante.</p>	
Module « Planification, réalisation et analyse »	
Compétences	
<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-e et de l'équipe dans le football professionnel*¹². • Planifier, réaliser et analyser des séances d'entraînement tactiques (adversaires, pression, intensité) en collaboration avec le personnel d'encadrement. • Planifier et réaliser des séances personnalisées d'entraînement technique et tactique adaptées au niveau et au stade de développement des joueuses/joueurs, et assurer le suivi de ces séances, p. ex. pour les jeunes joueuses/joueurs à haut potentiel. • Utiliser les technologies modernes les plus adéquates pour gérer, analyser et évaluer le processus d'entraînement. • Créer un environnement d'apprentissage stimulant et positif pour les joueuses/joueurs professionnels, tant sur le terrain qu'en dehors. • Utiliser différents types de leadership et méthodes d'enseignement en fonction du niveau et des besoins des joueuses/joueurs. • Bien encadrer l'équipe/les joueuses/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. • Recourir à des séances de feed-back individuel et collectif pour améliorer l'efficacité du processus d'entraînement. 	
Compétences liées au football féminin	
<p>*12 Comprendre et planifier en fonction des besoins des joueuses à titre individuel afin de tenir compte de leur situation personnelle, qu'elles soient professionnelles à plein temps ou non.</p>	

Méthodes de formation
<p>*12a Connaître les particularités et les besoins des joueuses d'élite/professionnelles.</p> <p>*12b Préparer des plans hebdomadaires, mensuels et saisonniers pour les joueuses d'élite/professionnelles.</p> <p>*12c Déterminer comment ces particularités influencent l'application des plans à l'entraînement ou en match.</p>
Module « Climat d'apprentissage »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Créer un environnement d'apprentissage stimulant et positif pour les joueuses/joueurs professionnels, tant sur le terrain qu'en dehors. • Utiliser différents types de leadership et méthodes d'enseignement en fonction du niveau et des besoins des joueuses/joueurs. • Bien encadrer l'équipe/les joueuses/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. • Recourir à des séances de feed-back individuel et collectif pour améliorer l'efficacité du processus d'entraînement*¹³.
Compétences liées au football féminin
<p>*13 Recourir à des séances de feed-back individuel et collectif (entretien et définition d'objectifs à titre individuel) pour améliorer l'efficacité du processus d'entraînement.</p>
Méthodes de formation
<p>*13 Tenir compte de *3, *4a/b et *10, formuler des recommandations sur la réalisation adéquate d'interventions destinées à la fixation d'objectifs.</p>
Module « Santé et bien-être »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Garantir la santé et le bien-être des joueuses/joueurs*¹⁴. • Adopter une approche interdisciplinaire en vue de soutenir des stratégies pour un mode de vie sain (p. ex. : alimentation, hydratation, sommeil) favorisant la santé et la performance des joueuses/joueurs. • Connaître le code de conduite du club ou de l'organisation et se comporter en conséquence.
Compétences liées au football féminin
<p>*14 Veiller à ce qu'une approche interdisciplinaire soit adoptée pour chaque aspect de la santé féminine en soulignant les conséquences potentielles sur la performance des joueuses (p. ex. : cycle menstruel, faible disponibilité énergétique, statut en fer).</p>
Méthodes de formation
<p>*14a Parler de la littérature scientifique actuelle et souligner spécifiquement l'ambiguïté liée au cycle menstruel et à la performance/au risque de blessure.</p> <p>*14b Évoquer des stratégies et des outils pour suivre le cycle menstruel des joueuses et l'impact potentiel de celui-ci sur l'entraînement.</p>

Contenu prêt à l'emploi***14a Faible disponibilité énergétique**

La nutrition joue un rôle déterminant pour optimiser la performance footballistique durant l'entraînement et les matches et contribue également à la santé en général. Il est inquiétant de constater que selon certaines études, les stratégies nutritionnelles des joueuses de football d'élite sont souvent inadéquates : 85 % des athlètes ne consomment pas suffisamment d'énergie pour répondre aux exigences de leur pratique sportive tandis que 23 % à 33 % d'entre elles présentent une disponibilité énergétique insuffisante. La faible disponibilité énergétique est l'une des premières causes d'aménorrhée et peut provenir d'un apport alimentaire restreint ou d'un décalage involontaire entre l'apport énergétique et les exigences liées à l'activité physique. Elle est associée à de nombreux problèmes de santé et de performance ainsi qu'à un risque accru de blessure. Il est essentiel que les nutritionnistes travaillent étroitement avec les préparateurs physiques afin que les stratégies nutritionnelles soient adaptées au programme des matches/entraînements.

Cycle menstruel et performance

Le cycle menstruel s'accompagne de fortes variations dans les concentrations hormonales, ces fluctuations pouvant se répercuter positivement ou négativement sur la performance. Les fluctuations hormonales peuvent représenter des créneaux d'opportunité avantageux pour adapter l'entraînement ou avoir un impact négatif sur le programme d'entraînement individuel. Cet aspect peut être particulièrement pertinent dans le contexte de l'élite/professionnel, étant donné qu'il serait possible d'entraîner des joueuses individuellement ou en petits groupes selon les phases du cycle menstruel et les symptômes correspondants. Toutefois, les recherches dans ce domaine sont actuellement limitées, tant qualitativement que quantitativement. Pour l'heure, il n'y a pas suffisamment de preuves justifiant que le contenu des programmes d'entraînement soit systématiquement modifié pour tenir compte des phases du cycle menstruel. Le cycle menstruel est hautement individuel et, s'il peut perturber l'entraînement ou la performance de certaines joueuses, il est important de rappeler que des victoires olympiques et en Coupe du monde ont été remportées durant toutes les phases du cycle menstruel.

Cycle menstruel et blessures

Si certaines études indiquent une corrélation entre les fluctuations hormonales et les blessures des LCA, les données en la matière restent toutefois peu probantes. Il pourrait être utile pour les clubs d'élite/professionnels d'étudier individuellement l'incidence des blessures par rapport aux phases du cycle menstruel afin d'acquérir une meilleure compréhension de cette thématique. Des programmes d'entraînement bien équilibrés et très diversifiés, notamment lorsqu'ils incluent régulièrement des exercices de stabilité du genou, sont la meilleure façon de réduire le risque de blessure chez les joueuses à n'importe quel moment du mois.

***14b Suivi du cycle menstruel**

S'agissant du cycle menstruel, il est actuellement préconisé de privilégier une approche personnalisée pour chaque athlète. Les joueuses ou le personnel médical/d'encadrement devraient effectuer un suivi du cycle menstruel afin d'avoir une meilleure idée de sa durée, de sa régularité et des symptômes qui y sont associés. Certaines joueuses peuvent nécessiter un soutien particulier à différentes phases de leur cycle alors que d'autres ne connaissent aucune difficulté. La communication entre les joueuses et le personnel médical/d'encadrement peut être déterminante. Pour suivre le cycle menstruel, il suffit de le faire sur une feuille de papier ou à l'aide d'une application pour smartphones. Certaines applications offrent la possibilité de suivre une équipe/sélection entière, ce qui peut s'avérer utile pour le personnel médical/d'encadrement.

Enseignements

- Les entraîneurs devraient avoir conscience qu'une faible disponibilité énergétique peut avoir de lourdes répercussions sur la santé et la performance.
- Les nutritionnistes ainsi que les préparateurs physiques devraient collaborer pour fournir aux joueuses des stratégies nutritionnelles adaptées et veiller à ce que leur apport énergétique corresponde aux exigences de leur entraînement/compétition.
- Des recherches plus approfondies sont nécessaires pour connaître l'impact du cycle menstruel sur la performance et les blessures avant d'envisager une modification systématique de l'entraînement.
- Le suivi du cycle menstruel est un bon moyen de sensibiliser à la durée et à la régularité du cycle ainsi qu'aux symptômes qui y sont associés.

Lectures complémentaires

Herzberg, S.D. et al. (2017) The effect of menstrual cycle and contraceptives on ACL injuries and laxity: a systematic review and meta-analysis. *Orthopedic Journal of Sports Medicine*. 21;5(7) doi:10.1177/2325967117718781.

Parker, L.J. et al. (2022). An audit of hormonal contraceptive use in Women's Super League soccer players; implications on symptomology. *Science & Medicine in Football*. 6: 153–158 <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1921248>

Randell R.K. et al. (2021). Physiological characteristics of female soccer players and health and performance considerations: a narrative review. *Sports Medicine*. 51(7):1377–1399. doi:10.1007/s40279-021-01458-1

Schantz, J.S. et al. (2021). Menstrual cycle tracking applications and the potential for epidemiological research: a comprehensive review of the literature. *Current Epidemiology Reports*. 8:9–19

Match
Module « Analyse des matches et des performances »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Lire et analyser le jeu au niveau professionnel sur la base des tâches confiées aux joueuses/joueurs et à l'équipe, notamment en étudiant les équipes adverses*¹⁵. • Connaître et employer les outils modernes d'analyse avant, pendant et après un match. • Analyser les performances individuelles des joueuses/joueurs au regard de leurs tâches et de leur plan de développement. • Aider les joueuses/joueurs à évaluer leur propre jeu et à adapter leur comportement durant un match. • Analyser et évaluer les matches du point de vue de la performance de l'équipe (tâches), en collaboration avec le personnel chargé de la performance, afin de produire des séances de feed-back pragmatique et d'accroître l'efficacité du processus d'entraînement.
Compétences liées au football féminin
*15 Lire et analyser le jeu au niveau de l'élite/professionnel féminin sur la base des tâches confiées aux joueuses et à l'équipe, notamment en étudiant les équipes adverses et les grandes compétitions internationales du football féminin.
Méthodes de formation
<p>*15a Identifier les spécificités du football féminin au niveau de l'élite/professionnel.</p> <p>*15b Évoquer la manière dont ces spécificités influencent les plans d'entraînement et de saison mentionnés au point *10.</p>
Module « Styles de jeu »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Appliquer efficacement différents styles de jeu et formations dans le football professionnel*¹⁶. • Comprendre les différents postes et tâches des joueuses/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.
Compétences liées au football féminin
*16 Appliquer efficacement différents styles de jeu et formations dans le football d'élite/professionnel féminin.
Méthodes de formation
*16 Tenir compte de toutes les caractéristiques du football féminin, discuter de la formation des équipes et des styles de jeu au niveau du football d'élite/professionnel féminin.
Module « Environnement de match »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Préparer les joueuses/joueurs 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 joueuses/joueurs, des plans de jeu et des discussions d'équipe. • Dispenser des conseils efficaces et positifs durant les matches afin que les joueuses/joueurs réalisent leur plein potentiel. • Encourager les joueuses/joueurs à être autonomes dans la prise de décisions et la résolution de problèmes. • Évaluer les matches en collaboration avec le staff technique.

Évaluations

Évaluation formative et évaluation sommative	
Théorie : L'entraîneur-e doit être en mesure de comprendre et d'expliquer ce qui suit.	Pratique : L'entraîneur-e doit être capable d'appliquer les principes ci-dessous.
<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneur-professionnel-le <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre l'environnement du football professionnel et l'importance d'un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée. - Posséder sa propre philosophie du football au niveau professionnel (caractéristiques spécifiques à ce niveau). - Utiliser des styles de leadership et une méthodologie d'entraînement appropriés au niveau professionnel. - Savoir prendre des décisions difficiles en cas de nécessité pour obtenir le résultat souhaité. - Collaborer avec le staff technique et les autres membres du personnel, les gérer et les diriger. - Comprendre l'importance d'une gestion verticale efficace et savoir l'implémenter, notamment avec le ou la propriétaire et le comité de direction du club ainsi que la direction technique. - Collaborer avec les médias d'une manière positive et efficace qui reflète le contexte du football professionnel dans son ensemble. • Joueuses et équipe <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les caractéristiques et les besoins des joueuses et de l'équipe au niveau du football professionnel. - Constituer une équipe efficace et développer la bonne dynamique d'équipe au niveau professionnel. - Développer les capacités techniques, tactiques et physiques des joueuses/joueurs professionnel-le-s. • 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 sur la base de l'analyse de la performance individuelle et collective lors des matches. - Utiliser les technologies modernes les plus adéquates pour gérer, analyser et évaluer le processus d'entraînement. - Comprendre les avantages d'une approche intégrée et d'une approche isolée de la préparation physique. - Appliquer des stratégies basées sur un style de vie sain : régénération, nutrition, hydratation et sommeil. - Comprendre et appliquer les stratégies de gestion du risque de blessure, de rééducation, de reprise de l'exercice, de l'entraînement et des matches, ainsi que d'entraînement de la performance. • Match <ul style="list-style-type: none"> - Préparer les joueuses/joueurs et l'équipe à disputer des matches au niveau professionnel, 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 joueuses/joueurs réalisent leur plein potentiel. - Analyser la performance individuelle des joueuses/joueurs et celle de l'équipe au niveau professionnel. 	
<p>Journal de bord personnel de l'entraîneur-e (pour inclure des exemples des jeux masculin et féminin)</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 professionnel 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 professionnel. • Travailler de manière cohérente avec chaque joueuse/joueur et avec l'équipe sur tous les aspects de leur développement dans le contexte du football professionnel, en collaboration avec le staff technique et avec le personnel d'encadrement. 	
Présentation d'un travail de diplôme basé sur le plan de développement personnel de l'étudiant-e.	



UEFA
ROUTE DE GENÈVE 46
CH-1260 NYON 2
SWITZERLAND
TELEPHONE: +41 848 00 27 27
TELEFAX: +41 848 01 2727
UEFA.com

WE CARE ABOUT FOOTBALL



Convention des entraîneurs de l'UEFA

Diplôme juniors B de l'UEFA

Cadre de compétences du football féminin 2023



Introduction

Les programmes de cours des diplômes de l'UEFA suivent une approche de la formation axée sur les compétences. Ils impliquent la création de qualifications centrées sur les étudiants et orientées compétences, qui sont basées sur le profil professionnel, sur les compétences requises et sur les objectifs d'apprentissage visés. Il s'agit de s'écarter de l'approche traditionnelle centrée sur l'enseignant-e et les contributions, qui est focalisée sur les connaissances, les contenus et le volume de travail.

Les guides correspondants ont été conçus pour vous aider à élaborer des cours de diplôme de l'UEFA menant à une qualification intégrée et cohérente.

Leur but n'est pas de dicter aux associations nationales comment elles devraient concevoir leurs cours de diplôme de l'UEFA, mais au contraire de leur offrir une sorte de menu d'options concrètes tirées des meilleures pratiques afin qu'elles puissent faire leur choix. Nous espérons que cela vous aidera à concevoir des programmes qui répondent aux besoins des entraîneurs de football dans votre pays. Obtenir un jugement professionnel basé sur l'expérience, les compétences et les connaissances locales de votre association est non seulement encouragé, mais c'est même une étape essentielle de ce processus.

Enfin, ce guide fournit un cadre pour les modules et compétences du cours de diplôme juniors B de l'UEFA (y compris les compétences liées spécifiquement au football féminin), des méthodes de formation et des contenus prêts à l'emploi dont vous pouvez vous inspirer au moment de développer votre programme.

Spécificités des joueuses de football junior d'élite passant du football de base ou amateur au football d'élite :

- L'entraînement destiné aux joueuses seniors et juniors au niveau national et régional amateur est fondé sur le concept du divertissement, sur les besoins individuels et sur la création d'une culture de l'apprentissage. Au niveau du football de base, il doit porter sur le développement de la condition physique et des mouvements fondamentaux des joueuses. Ces aspects doivent être améliorés en tenant compte de la maturité physique, psychique et émotionnelle des joueuses ainsi qu'en incluant des activités de groupe et d'équipe. Il est essentiel de connaître les joueuses ainsi que leurs conditions d'entraînement et de récupération.
- À ce niveau d'entraînement et de compétition, il est primordial d'adopter une approche centrée sur les joueuses et d'appliquer les compétences de base en matière d'entraînement, tout en gardant à l'esprit l'importance des interventions visant à favoriser le développement à long terme des joueuses, la motivation et l'engagement à l'échelle individuelle ou collective.
- Ces indicateurs ne sont pas exhaustifs mais donnent matière à réflexion pour les formateurs d'entraîneurs ainsi que les entraîneurs participant au cours de diplôme juniors B de l'UEFA.

Accompagnement du développement	
Module « Philosophie, valeurs et croyances »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre en quoi consiste l'accompagnement du développement*1. • Faire preuve de positivité dans tous les aspects du comportement, sur le terrain et en dehors. • Créer un environnement d'apprentissage positif et faire comprendre clairement aux joueuses/joueurs ce qui constitue une bonne performance*2. 	
Compétences liées au football féminin	
<p>*1 Comprendre en quoi consiste l'accompagnement du développement dans le football féminin.</p> <p>*2 Comprendre les spécificités d'une bonne performance chez les joueuses.</p>	
Méthodes de formation	
<p>*1a Décrire les changements que traversent les joueuses/joueurs durant la puberté.</p> <p>*1b Discuter de l'impact qu'ont ces changements sur la pratique et les journées de matches.</p> <p>*2 Sur la base de la discussion menée au point *1, suggérer la manière dont cette information peut influencer sur la création d'un environnement positif durant les entraînements et aux matches.</p>	
Module « Méthodologie d'apprentissage : le rôle de l'entraîneur-e »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les différents styles d'enseignement et d'apprentissage (modèles d'entraînement) et le rôle de l'entraîneur-e dans l'ensemble du processus. • Entraîner les équipes/joueuses/joueurs d'une manière appropriée à leur groupe d'âge en ayant une compréhension claire de la façon de gérer les différences au sein du groupe*3. • Promouvoir une approche axée sur le développement de la performance plutôt que sur la victoire. 	
Compétences liées au football féminin	
<p>*3 Entraîner les équipes féminines et les joueuses en tenant compte de leurs spécificités et des différences liées aux positions et à l'équipe.</p>	
Méthodes de formation	
<p>*3a Compte tenu des connaissances obtenues au point *1, dresser la liste des spécificités (physiques, techniques, tactiques, psychologiques et sociales) propres aux joueuses et aux joueurs du même poste.</p> <p>*3b Discuter de la raison pour laquelle il existe de plus grandes différences au sein des équipes féminines que des équipes masculines.</p>	
Module « Collaboration »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Communiquer efficacement avec le staff technique et avec les autres membres du personnel d'encadrement lors du processus de développement. • Communiquer avec les parents et les impliquer dans le processus de développement des joueuses/joueurs. 	

Joueuse/joueurs	
Module « Connaissance des joueuses/joueurs »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Fixer des objectifs individuels aux joueuses/joueurs, les définir en concertation avec elles/eux et les réviser constamment en fonction des capacités et de l'âge biologique, chronologique et d'entraînement de celles-ci/ceux-ci*4. • Fixer et réviser constamment les objectifs pour des équipes de différents sexes, catégories d'âge et capacités*5. 	
Compétences liées au football féminin	
<p>*4 Comprendre l'impact potentiel de la croissance et de la maturité sur la fixation d'objectifs pour les joueuses individuelles.</p> <p>*5 Comprendre l'impact potentiel de la maturité individuelle des joueuses sur les objectifs de l'équipe.</p>	
Méthodes de formation	
<p>*4a Tenir compte des spécificités de la puberté (notamment le cycle menstruel, les changements dans la composition corporelle) identifiées aux points *1 et *7.</p> <p>*4b Discuter des répercussions physiques, techniques, sociales et psychologiques de la fixation d'objectifs sur les joueuses.</p> <p>*5 Examiner les répercussions qu'ont des cycles menstruels différents sur les objectifs et la performance de l'équipe.</p>	
Module « Identification et recrutement de jeunes talents »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre comment identifier les talents potentiels*6. • Comprendre ce qui fait une joueuse/un joueur de talent. • Promouvoir en permanence les plans de développement des talents du club. • Contribuer et apporter son soutien à la politique de développement des talents du club. • Coopérer avec toute personne participant au processus d'identification des talents. 	
Compétences liées au football féminin	
<p>*6 Comprendre les spécificités des joueuses et joueurs de talent et l'impact du développement (préférences en matière de talents).</p>	
Méthodes de formation	
<p>*6 Identifier ce qui fait le talent des joueuses et joueurs et en discuter.</p>	

Module « Développement de la condition physique »**Compétences**

- Comprendre les complexités du processus de croissance et de puberté et ses répercussions sur la performance physique*7.
- Concevoir des séances d'entraînement quotidiennes et des plans d'entraînement hebdomadaires sûrs et efficaces en tenant compte des principes de base en matière d'entraînement, des différents stades de développement, de la charge physique, de l'échauffement, des exercices de préhabilitation ainsi que de la récupération*8a.
- Comprendre les stratégies de gestion du risque de blessure*8b.
- Mettre en parallèle les avantages et les limites d'une approche intégrée par rapport à une approche isolée du développement de la condition physique afin de s'assurer que le temps d'entraînement soit utilisé efficacement pour optimiser tous les aspects de la performance.
- Utiliser des tests de base de condition physique pour établir des profils de façon adéquate et suivre la croissance et le développement*9.

Compétences liées au football féminin

- *7 Comprendre comment le degré de maturité physique diffère entre les joueuses et les joueurs.
- *8a/b Avoir conscience que la charge d'entraînement hebdomadaire et les stratégies de gestion du risque de blessure peuvent devoir être adaptées pour répondre aux besoins différents des joueuses et joueurs juniors.
- *9 Comprendre les différences potentielles entre les joueuses et les joueurs juniors s'agissant des résultats de la préparation physique et veiller à ce que les résultats des tests de condition physique soient comparés aux valeurs de référence actuelles des joueuses juniors d'élite.

Méthodes de formation

- *7 Discuter des différences de maturité physique entre les joueuses et les joueurs ainsi que des implications possibles pour la performance.
- *8a/b Discuter de la manière dont un plan d'entraînement et les stratégies de gestion du risque de blessure des joueuses et joueurs juniors peuvent varier selon les âges.
- *9 Discuter de la façon dont les résultats de la préparation physique peuvent varier entre joueuses et joueurs juniors et analyser les données les plus récentes publiées sur les joueuses juniors.

Contenu prêt à l'emploi***7 Puberté**

La puberté débute en moyenne à 10 ans chez les filles et à 12 ans chez les garçons. Rappelons toutefois que ces chiffres sont des moyennes et que la puberté peut commencer n'importe quand entre 8 et 14 ans. Selon l'âge auquel la puberté se déclenche, une fille peut être considérée comme précoce (moins de 10 ans), dans la moyenne (entre 10 et 13 ans) ou ayant un développement tardif (plus de 13 ans). Il peut être utile de savoir identifier le stade de développement lorsque l'on évalue ou que l'on juge le potentiel individuel. Les joueuses ou joueurs dont la puberté intervient à un stade précoce ou moyen peuvent se montrer plus rapides, plus forts et plus puissants que ceux qui se développent tardivement.

Pics de croissance

Des courbes de croissance sont utilisées pour représenter le rythme de croissance d'un individu par année. Les filles connaissent généralement une période de croissance rapide, soit un pic de croissance, entre 10 et 13 ans, autrement dit un ou deux ans plus tôt que les garçons. Durant un pic de croissance, un enfant peut grandir de près de 9 cm. En règle générale, les filles ne prennent toutefois pas plus de 5 cm après la ménarche (apparition des règles). Lors d'une grande poussée, la croissance osseuse s'accélère avant la croissance des muscles et des tendons. On constate par conséquent un étirement des tissus mous, qui expose la joueuse ou le joueur à un risque de blessure accru. Ce phénomène lui confère aussi parfois une certaine gaucherie liée à une possible diminution de la souplesse générale, de l'équilibre, de la coordination, de la force et de la puissance. Il est important de savoir quand une joueuse ou un joueur traverse un pic de croissance afin que les évaluations physiques (p. ex. évaluation des mouvements, tests de condition physique) soient remises dans le contexte de la croissance vécue par la joueuse ou le joueur au moment où ces observations ont été réalisées.

Enseignement

- Les entraîneurs doivent savoir que chacun-e grandit et se développe à un rythme différent et qu'il convient de tenir compte du stade de croissance d'une joueuse ou d'un joueur pour concevoir des séances d'entraînement et prendre des décisions de sélection à son encontre.

Lectures complémentaires

Malina, R. et al. (2004). Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Lloyd, R.S. and Oliver, J.L. (2012). The youth physical development model: a new approach to long-term athletic development. Strength and Conditioning Journal, 34(3), 61–72. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>.

***8a Double carrière**

Les jeunes joueuses sont nombreuses à devoir mener de front le football et leur formation universitaire. On dit des joueuses qui combinent une carrière de football avec une formation qu'elles mènent une « double carrière ». Les doubles carrières peuvent représenter un défi pour les joueuses concernées car celles-ci disposent d'un temps limité, doivent faire face à des attentes contradictoires et à la pression sociale et effectuer de nombreux trajets. Toutefois, il ne faut pas manquer de souligner qu'une double carrière présente aussi des avantages, notamment un réseau social et des systèmes de soutien élargis, un stress réduit favorisé par une aptitude à se concentrer sur différents domaines, un mode de vie plus équilibré, une employabilité accrue et la perspective d'une carrière sportive plus longue. Des programmes d'entraînement personnalisés devraient tenir compte des engagements propres des joueuses. Nombre de jeunes joueuses doivent par ailleurs représenter plusieurs équipes, par exemple l'équipe du club ou de l'école ou encore l'équipe nationale. Il est impératif de veiller à ce que la charge de matches et d'entraînements des jeunes joueuses soit gérée de manière adéquate pour que celles-ci aient toujours suffisamment de temps de repos et de récupération, au plan tant physique que psychologique.

Lectures complémentaires

Dual Career Guides. The English FA.

<https://www.thefa.com/news/2021/mar/10/fa-launches-dual-career-guides-20210310>

***8b Facteurs de risque de blessure**

Chez les joueuses juniors, les blessures entraînant une absence des terrains touchent le plus fréquemment les membres inférieurs, la cheville, le genou et la hanche/l'aîne étant les sites de lésion les plus communs. Les blessures ont souvent des causes complexes et résultent d'une interaction entre différents facteurs de risque. Une blessure antérieure est un facteur de risque important, le risque d'accident augmentant de 74 % chez les juniors lorsqu'au moins une blessure est survenue auparavant. De même, on constate neuf fois plus de lésions au genou chez les joueuses ou joueurs seniors qui ont déjà subi une blessure des LCA. Il a été démontré que d'autres facteurs augmentent le risque de blessure des membres inférieurs, notamment un manque de force dans le bas du corps, une déviation axiale du genou, une flexion réduite du genou et de la hanche à la réception, une hypermobilité articulaire, un âge plus avancé, une forte exposition aux matches/entraînements et un niveau de compétition supérieur.

On constate un nombre plus élevé de commotions cérébrales chez les femmes, avec des conséquences plus graves et une récupération plus longue que chez les hommes. Les raisons de cet écart entre les sexes ne sont pas encore pleinement établies : on évoque cependant une musculature du cou plus faible chez les femmes, certains facteurs biomécaniques et davantage d'honnêteté dans les réponses des joueuses. Les différences entre les femmes et les hommes en matière de commotions cérébrales méritent d'être investiguées davantage.

Stratégies de gestion du risque de blessure

Étant donné qu'une lésion antérieure est considérée comme le principal facteur de risque de blessure, il est important de suivre un programme de récupération et de rééducation complet pour éviter une blessure à répétition. Les programmes de rééducation portent généralement sur la zone lésée ainsi que sur d'éventuelles altérations de la force, de la proprioception et de la cinématique liées à la blessure ou au temps perdu en matière d'entraînements et de matches.

Une exposition importante aux matches ou à l'entraînement est aussi un facteur de risque de blessure. Des recherches montrent en outre que les blessures sont plus fréquentes dans les catégories d'âge supérieures (M16) que chez les plus jeunes (des M10 aux M12). Cet aspect est particulièrement important pour les joueuses, car elles peuvent être sélectionnées dans des catégories d'âge supérieures. Pour minimiser le risque de blessure, il est primordial de gérer efficacement la charge de matches et d'entraînements chez les juniors, notamment si elles jouent dans plusieurs équipes représentatives.

Dans la mesure du possible, une stratégie de gestion du risque de blessure plus individualisée devrait être mise au point afin de compléter les programmes usuels de gestion du risque de blessure axés sur les exercices, notamment FIFA 11+, Prevent Injury and Enhance Performance (PEP), Knäkontroll et Footy First.

Enseignements

- Les programmes d'entraînement doivent être personnalisés et tenir compte des doubles carrières.
- Une blessure antérieure étant un facteur de risque majeur, il est primordial de suivre un programme de récupération et de rééducation complet après une blessure.
- Les entraîneurs doivent savoir que les joueuses sont susceptibles de présenter des symptômes plus graves et persistants que les hommes après une commotion cérébrale.
- La charge de matches et d'entraînements doit être gérée efficacement, notamment si les joueuses juniors appartiennent à plusieurs équipes représentatives.
- On a constaté que les stratégies de gestion du risque de blessure axées sur les exercices réduisent le taux de blessures et doivent donc être pris en compte dans la planification et la préparation afin de veiller à ce que suffisamment de temps soit dédié à ces activités.

Lectures complémentaires

Beech, J. et al. (2022). The incidence and burden of injuries in elite English youth female soccer players. *Science and Medicine in Football*. <https://doi.org/10.1080/24733938.2022.2051730>

Covassin, T. et al. (2016). Sex differences in reported concussion rates and time loss from participation: an update of the National Collegiate Athletic Association injury surveillance program from 2004–2005 through 2008–2009. *Journal of athletic training*, 51(3). 189–194. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-51.3.05>

Randell, R. et al. (2021). Physiological Characteristics of Female Soccer Players and Health and Performance Considerations: A Narrative Review. *Sports Medicine*, 51 (7), 1377–1399. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01458-1>.

Vedung F. et al. (2020). Concussion incidence and recovery in Swedish elite soccer – Prolonged recovery in female players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 30(5):947–957. doi:10.1111/sms.13644.

***9 Différences physiques entre les sexes**

Avant la puberté, filles et garçons suivent des schémas de développement similaires en matière de croissance et de maturité. La force, la vitesse, la puissance, l'endurance et la coordination évoluent à des rythmes comparables pour les deux sexes à travers l'enfance. Garçons et filles peuvent donc suivre des programmes d'entraînement similaires durant les années précédant la puberté, qui se concentrent sur les capacités motrices de base, la force, la vitesse et l'agilité. Les différences physiques entre les garçons et les filles s'accroissent après la puberté. Les joueuses présentent souvent une masse corporelle totale et une masse maigre plus faibles, une proportion plus élevée de graisse corporelle et une surface de la section transversale des fibres musculaires inférieure. Ces différences entre les sexes se traduisent par des écarts au niveau de la performance physique. Des études ont montré que les joueuses présentent généralement une endurance inférieure à celle de leurs homologues masculins, et réalisent de moins bonnes performances qu'eux à la course de vitesse et au saut. Ces écarts physiques entre les joueuses et les joueurs peuvent avoir des implications techniques et tactiques. Par exemple, une gardienne pourrait être incapable de dégager le ballon aussi loin qu'un gardien, ce qui doit être pris en compte par l'entraîneur-e et la joueuse dans l'élaboration des plans tactiques.

Il a été démontré que le développement physique des joueuses juniors n'est pas linéaire et que celles-ci présentent parfois une certaine gaucherie durant la croissance et la puberté. Les évaluations physiques des joueuses juniors doivent donc être remises dans le contexte de la phase de croissance que celles-ci traversent au moment de l'observation. De plus, le football féminin évolue constamment, et il ressort des conclusions d'études menées à ce sujet que les productions physiques, en particulier à des vitesses plus élevées, sont en augmentation dans le football féminin de inter clubs et pour équipes nationales (Analyse physique de l'UEFA Women's Champions League). Par conséquent, il est important que les résultats des tests de condition physique des joueuses soient comparés à des valeurs de référence actuelles spécifiques au sexe et au stade de développement. Les résultats des tests de condition physique devraient être utilisés dans l'élaboration de programmes d'entraînement personnalisés.

Enseignements

- Il existe des différences physiques entre les sexes, qui entraînent des écarts au niveau de la capacité de performance physique.
- Les évaluations physiques des joueuses juniors devraient être remises dans le contexte de la croissance physique de chacune.

Lectures complémentaires

UEFA (2022). UEFA Women's Champions League Physical Analysis. A comparison between 2019/20 and 2020/21. https://editorial.uefa.com/resources/0273-149bbe574cb0-b279fd76afc5-1000/uwcl_physical_analysis_report.pdf

UEFA (2022). UEFA WEURO 2022 technical report. <https://www.uefatechnicalreports.com/>

Emmonds, S. et al. (2020). Physical characteristics of elite youth female soccer players characterised by maturity status. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(8), 2321–2328. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002795>.

Module « Développement psychologique »**Compétences**

- Appliquer des outils et des méthodes de base pour renforcer la confiance en soi et l'estime de soi des joueuses/joueurs.
- Comprendre les effets que la puberté et l'âge relatif peuvent avoir sur l'état d'esprit des joueuses/joueurs*¹⁰.
- Avoir conscience des influences extérieures, comme la pression des parents, les agents et les drogues récréatives, qui peuvent entraîner des comportements négatifs et se répercuter sur la performance individuelle et sur celle de l'équipe.
- Développer la volonté de progression des joueuses/joueurs et ses aspects individuels : curiosité, apprentissage, engagement, effort, résilience et autodiscipline*¹¹.

Compétences liées au football féminin

- *10 Encourager le développement des compétences mentales, en particulier la concentration, qui représente une démarche importante dans le développement des joueuses.
- *11 Créer un climat d'apprentissage de qualité susceptible de répondre aux besoins de base des joueuses en vue de garantir leur participation à long terme dans le football.

Méthodes de formation

- *10 Assortir les séances d'entraînement de situations qui aideront les joueuses à développer leur capacité de concentration.
- *11 Savoir comment évaluer le niveau de satisfaction des besoins de base (autonomie, compétence, appartenance), qui encouragent les joueuses à s'engager durablement dans le football.

Contenu prêt à l'emploi**Contexte**

Les jeunes joueuses de football évoluent souvent dans des contextes où elles représentent une minorité et ne sont pas toujours valorisées socialement. Leur motivation à s'engager durablement dans le jeu peut être entravée par différents obstacles, qui doivent être écartés pour que le climat motivationnel s'améliore. Au-delà de la motivation, les jeunes joueuses doivent également peaufiner les capacités attentionnelles essentielles à leur progression.

Promouvoir la motivation chez les jeunes joueuses de football au moyen de la théorie des besoins de base

La théorie des besoins de base (Ryan et Deci, 2020) suggère que l'être humain fonctionne et se développe efficacement en fonction de son environnement social et du potentiel que recèle celui-ci pour répondre aux besoins de base. Selon cette théorie, l'être humain a trois besoins psychologiques de base : l'autonomie, la compétence et l'appartenance. Le besoin inné d'autonomie est réalisé lorsque l'on se sent à l'origine de ses choix et de ses décisions. La compétence se réfère au besoin d'un individu de ressentir un sentiment de maîtrise provenant d'une interaction efficace avec son environnement. L'appartenance correspond à la sensation d'avoir un lien sûr avec ses proches et de bénéficier du respect de ceux-ci. Dans un contexte sportif, la satisfaction de ces besoins psychologiques peut renforcer les expériences émotionnelles et physiques positives et, ainsi, promouvoir une motivation à long terme pour s'engager dans l'activité physique.

Le rôle de l'entraîneur-e dans la satisfaction des besoins de base des joueuses

L'entraîneur-e peut être considéré-e comme le point de contact le plus proche de l'ensemble des athlètes d'une équipe et joue par conséquent un rôle clé dans la satisfaction de leurs trois besoins de base. Dans ce contexte, il est judicieux de promouvoir un environnement qui :

- permette aux joueuses de se sentir autonomes et d'avoir le contrôle de leur entraînement et de leur progression ;
- permette aux joueuses de se sentir compétentes face à des défis stimulants mais réalistes et de goûter ainsi au succès ;
- promeuve la cohésion collective, tant sur le terrain qu'en dehors, et renforce le sentiment d'appartenance.

Développer la concentration des jeunes joueuses

La concentration est indispensable à un apprentissage de qualité. Elle permet aux joueuses de comprendre et d'assimiler les instructions, de conserver leur attention et leur engagement à travers les exercices et de développer progressivement des fonctions d'exécution plus complexes (flexibilité, prise de décision, inhibition, etc.). Pour favoriser le développement de la concentration des joueuses, il est primordial de :

- fixer des objectifs qui dirigent l'attention des joueuses sur deux ou trois composantes essentielles de la tâche à accomplir ;
- clarifier et limiter le nombre de critères de succès dans chaque exercice ;
- avoir conscience que la concentration est limitée dans le temps : il est impossible d'exiger le même niveau d'attention d'un bout à l'autre d'une séance d'entraînement ;
- définir des périodes et des espaces dans lesquels un niveau élevé d'attention est requis en définissant par exemple une zone particulière sur le terrain où l'entraîneur-e dispense ses instructions ; lorsque les joueuses pénètrent dans cette zone, elles savent qu'elles doivent être très attentives ;
- aider les jeunes athlètes féminines à identifier leurs sources de distractions et les signes avant-coureurs d'une baisse de l'attention afin de pouvoir réagir de manière efficace.

Enseignements

- La motivation est l'une des capacités mentales les plus importantes étant donné qu'elle stimule l'engagement en vue d'une carrière sportive à long terme.
- Pour soutenir la motivation des jeunes joueuses de football, il est primordial de nourrir leur besoin d'autonomie, de compétence et d'appartenance.
- La progression des jeunes joueuses sera dans une large mesure influencée par leur capacité de concentration.
- La concentration peut être développée en fixant des objectifs, en identifiant les sources de distraction, en créant des situations d'entraînement spécifiques, etc.

Lectures complémentaires

Ryan, R.M. and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Howland, J. M. (2007). Mental skills training for coaches to help athletes focus their attention, manage arousal, and improve performance in sport. *Journal of Education*, 187(1), 49–66. <https://doi.org/10.1177/002205740718700105>

Module « Développement social »**Compétences**

- Construire un solide esprit d'équipe grâce à un comportement, des actions et une communication positifs*¹².
- Communiquer efficacement avec les joueuses/joueurs, le personnel d'encadrement et les autres interlocuteurs dans différentes situations en vue de suivre en permanence la progression des joueuses/joueurs.
- Comprendre la complexité des médias sociaux et leur impact sur les jeunes joueuses/joueurs.

Compétences liées au football féminin

*12 Comprendre les besoins sociaux et les changements affectifs des joueuses et des joueurs.

Méthodes de formation

*12 Évoquer la manière dont la socialisation et la taille des groupes de pairs en dehors du football influencent la dynamique de groupe.

Cadre d'entraînement	
Module « Conception et contenu des séances d'entraînement »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Gérer les différences au sein du groupe grâce à l'élaboration de séances d'entraînement appropriées. • Comprendre les exigences techniques, tactiques, physiques et psychologiques relatives au développement et à l'amélioration de la performance*¹³. • Développer des séances d'entraînement axées sur la prise de décisions et basées sur l'utilisation de compétences techniques avancées par les joueuses/joueurs*¹⁴. • Concevoir des séances d'entraînement qui développent le sens et la lecture du jeu ainsi que la compréhension de la mesure dans laquelle ces éléments peuvent influencer le développement biomécanique et la motricité. 	
Compétences liées au football féminin	
*13	Comprendre la manière dont les spécificités des joueuses et des joueurs se répercutent sur la performance de jeu.
*14	Comprendre la manière dont les spécificités féminines peuvent favoriser les techniques de prise de décision, de leadership et de résolution de problèmes.
Méthodes de formation	
*13	Utiliser les connaissances obtenues aux points *1 et *6 à 9, identifier les différences entre les équipes féminines et masculines et suggérer des façons d'améliorer la performance.
*14	Utiliser les connaissances obtenues aux points *10 à 12, discuter de la manière dont les compétences en matière de prise de décision, de leadership et de résolution de problèmes peuvent être développées chez les femmes.
Module « Planification, réalisation et analyse »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre comment élaborer des plans de performance individuels. • Comprendre la périodisation au niveau individuel et de l'équipe. • Préparer des séances d'équipe qui tiennent compte des besoins individuels. • Élaborer des objectifs clairs pour les séances d'entraînement, tout en comprenant les bénéfices distincts des divers types de séances. • Être en mesure de préparer, de réaliser et d'analyser des séances individuellement et avec le personnel d'encadrement. 	
Module « Climat d'apprentissage et motivation »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser différents types de leadership en fonction de l'âge des joueuses/joueurs. • Permettre aux joueuses/joueurs d'interagir dans un environnement favorisant la découverte de soi et donnant droit à l'erreur. • Motiver et inspirer les joueuses/joueurs et les amener à se dépasser lors des séances d'entraînement. • Analyser les séances en permanence et réfléchir afin d'optimiser la performance individuelle et celle de l'équipe. 	

Module « Santé et bien-être »**Compétences**

- Garantir la santé et le bien-être des joueuses/joueurs*¹⁵.
- Montrer les bienfaits d'un mode de vie sain (p. ex. : alimentation, hydratation, sommeil) sur la santé et la performance des jeunes joueuses/joueurs en particulier.
- Connaître les directives et la législation en matière de sauvegarde de l'enfance.
- Connaître le code de conduite du club ou de l'organisation et se comporter en conséquence.
- Connaître les premiers secours.

Compétences liées au football féminin

*15 Veiller à ce que tous les aspects de la santé des jeunes femmes (ménarche, cycle menstruel, faible disponibilité énergétique, statut de fer, etc.) soient pris en compte.

Contenu prêt à l'emploi**Ménarche**

La ménarche désigne la période des premières menstruations. L'âge de la ménarche est variable (généralement entre 9 et 15 ans) et dépend d'une interaction de facteurs génétiques et environnementaux. Il est recommandé aux filles présentant une ménarche tardive ou une aménorrhée primaire (soit l'absence des premières règles à 15 ans ou plus) de consulter une ou un médecin. Durant l'adolescence, les cycles menstruels sont souvent irréguliers. Dès la troisième année suivant la ménarche néanmoins, un cycle menstruel régulier (entre 21 et 34 jours) devrait s'être établi.

Cycle menstruel

Le cycle menstruel se réfère à la série de changements hormonaux auxquels les femmes âgées de 13 à 50 ans environ font face lorsque leur corps se prépare à une éventuelle grossesse. La durée du cycle menstruel varie d'une femme à l'autre, mais dure en moyenne près de 28 jours. Il est recommandé aux femmes de suivre leur cycle menstruel, étant donné qu'une absence de cycle, autrement dit une aménorrhée, peut avoir des répercussions sur leur santé et leur bien-être. À long terme, l'aménorrhée peut conduire à un risque accru de maladie cardiovasculaire et à une mauvaise santé osseuse.

Faible disponibilité énergétique

La nutrition joue un rôle déterminant pour optimiser la performance footballistique durant l'entraînement et les matches et contribue également à la santé en général. Il est inquiétant de constater que selon certaines études, les stratégies nutritionnelles des joueuses de football d'élite sont souvent inadéquates : 85 % des athlètes ne consomment pas suffisamment d'énergie pour répondre aux exigences de leur pratique sportive tandis que 23 % à 33 % d'entre elles présentent une disponibilité énergétique insuffisante. La faible disponibilité énergétique est l'une des premières causes d'aménorrhée et peut provenir d'un apport alimentaire restreint ou d'un décalage involontaire entre l'apport énergétique et les exigences liées à l'activité physique. Elle est associée à de nombreux problèmes de santé et de performance ainsi qu'à un risque accru de blessure.

Statut de fer

Le fer est considéré comme un minéral essentiel à la performance sportive car il contribue au transport de l'oxygène et à la production d'énergie. Une carence en fer est donc susceptible d'avoir un impact sur l'entraînement et les performances compétitives. Les athlètes féminines ont davantage de risques de souffrir d'une carence en fer en raison de facteurs tels que la contraction excentrique du muscle et l'hémolyse liées à la frappe du pied. Passé la puberté, les femmes courent un risque plus élevé de présenter une carence en fer compte tenu de la perte régulière de sang durant les menstruations. Un manque de fer est près de 15 % à 35 % plus fréquent chez les athlètes féminines, des valeurs encore plus élevées ayant été observées chez les joueuses d'équipes nationales.

Enseignements

- Les entraîneurs doivent savoir que toute joueuse présentant une ménarche tardive devrait consulter une ou un médecin.
- Les entraîneurs doivent comprendre comment le cycle menstruel peut affecter la santé des athlètes.
- Les entraîneurs doivent connaître les faits généraux relatifs à la santé féminine et s'employer à créer un environnement dans lequel des thématiques telles que l'équilibre énergétique et les menstruations peuvent être abordées ouvertement avec les joueuses.
- Le taux de fer dans le sang devrait être vérifié une à deux fois par année chez une ou un médecin.

Lectures complémentaires

Moss, S.L. et al. (2021). Assessment of energy availability and associated risk factors in professional female soccer players. *European Journal of Sport Science*, 21(6), 861–870. [https://doi: 10.1080/17461391.2020.1788647](https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1788647)

Sim, M. et al. (2019). Iron considerations for the athlete: a narrative review. *European Journal of Applied Physiology*, 119(7), 1463–1478. [https://doi: 10.1007/s00421-019-04157-y](https://doi.org/10.1007/s00421-019-04157-y)

American College of Obstetricians and Gynecologists (2015). Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign. Committee Opinion No. 651. *Obstetrics and Gynecology*, 126: 43–46. <https://www.acog.org/-/media/project/acog/acogorg/clinical/files/committee-opinion/articles/2015/12/menstruation-in-girls-and-adolescents-using-the-menstrual-cycle-as-a-vital-sign.pdf>

Match
Module « Analyse des matches et des performances »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> Comprendre les rôles assumés par les joueuses/joueurs au sein de l'équipe, tout en évitant une spécialisation précoce à des postes fixes, en particulier chez les 11 à 13 ans. Offrir des chances égales de s'entraîner et de jouer à toutes les joueuses/tous les joueurs en fonction de leurs besoins. Encourager les joueuses/joueurs à être autonomes et les impliquer dans les processus de prise de décisions et de résolution de problèmes.
Module « Systèmes de jeu »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> Comprendre les différences et la transition du jeu à 8 contre 8 sur terrain à dimensions réduites au jeu à 11 contre 11*16. Connaître les différents systèmes de jeu pour donner à chaque joueuse/joueur suffisamment de temps et d'occasions de jeu.
Compétences liées au football féminin
*16 Comprendre les spécificités des joueuses.
Méthodes de formation
*16 Discuter de la façon dont les informations au point *3 pourraient influencer la transition d'un système de jeu à un autre pour les joueuses.
Module « Environnement de match »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> Faire preuve d'un comportement cohérent et propice à l'apprentissage lors des matches. Préparer les joueuses/joueurs individuellement et l'équipe pour les matches en collaboration avec le personnel d'encadrement*17. Se montrer capable de diriger l'équipe lors des matches d'une manière positive et adaptée à l'âge des joueuses/joueurs*18. Être capable d'analyser et d'évaluer la performance de ses propres joueuses/joueurs et de son équipe, en collaboration avec le personnel d'encadrement.
Compétences liées au football féminin
*17 Comprendre la manière dont les caractéristiques des joueuses se répercutent sur la préparation aux matches.
*18 Développer une aptitude à utiliser des techniques et usages d'entraînement spécifiques afin de soutenir les joueuses durant les matches.
Méthodes de formation
*17 Se référer au point *3.
*18 Se référer aux points *1 et *3.

Évaluations

Évaluation formative et évaluation sommative	
Théorie : L'entraîneur-e doit être en mesure de comprendre et d'expliquer ce qui suit.	Pratique : L'entraîneur-e doit être capable d'appliquer les principes ci-dessous.
<ul style="list-style-type: none"> • Accompagnement du développement <ul style="list-style-type: none"> - Créer un climat propice à l'apprentissage. - Utiliser une méthodologie d'entraînement appropriée. - Collaborer avec le staff technique et avec les autres membres du personnel d'encadrement. • Joueuse/joueur <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre le processus d'identification de joueuses/joueurs potentiellement talentueux. - Comprendre la complexité du processus de croissance et de puberté et ses répercussions sur le développement physique, psychologique et social des jeunes. - Fixer des objectifs en fonction des processus de développement individuels. • Cadre d'entraînement <ul style="list-style-type: none"> - Planifier des séances d'entraînement axées sur la prise de décisions au niveau individuel et de l'équipe. - Élaborer des séances d'entraînement tenant compte des différences (p. ex. âge relatif, maturité). - Analyser et évaluer les séances d'entraînement dans le contexte de l'apprentissage. • Match <ul style="list-style-type: none"> - Faire preuve d'un comportement cohérent et propice à l'apprentissage lors des matches. - Encourager les joueuses à être autonomes et les impliquer dans les processus de prise de décisions et de résolution de problèmes. - Analyser la performance individuelle et celle de l'équipe. 	
<p>Journal de bord personnel de l'entraîneur-e (pour inclure des exemples des jeux masculin et féminin)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier et diriger des séances d'entraînement et des matches sûrs et adaptés à l'âge des joueuses/joueurs. • Analyser et passer en revue les séances d'entraînement et les matches. • Savoir s'auto-évaluer, réfléchir et adapter la planification et les activités d'entraînement futures en conséquence. • Capacité à travailler avec les joueuses/joueurs individuels sur tous les aspects de leur développement. 	



UEFA
ROUTE DE GENÈVE 46
CH-1260 NYON 2
SWITZERLAND
TELEPHONE: +41 848 00 27 27
TELEFAX: +41 848 01 2727
UEFA.com

WE CARE ABOUT FOOTBALL



Convention des entraîneurs de l'UEFA

Diplôme juniors d'élite A de l'UEFA

Cadre de compétences du football féminin 2023



Introduction

Les programmes de cours des diplômes de l'UEFA suivent une approche de la formation axée sur les compétences. Ils impliquent la création de qualifications centrées sur les étudiants et orientées compétences, qui sont basées sur le profil professionnel, sur les compétences requises et sur les objectifs d'apprentissage visés. Il s'agit de s'écarter de l'approche traditionnelle centrée sur l'enseignant.e et les contributions, qui est focalisée sur les connaissances, les contenus et le volume de travail.

Les guides correspondants ont été conçus pour vous aider à élaborer des cours de diplôme de l'UEFA menant à une qualification intégrée et cohérente.

Leur but n'est pas de dicter aux associations nationales comment elles devraient concevoir leurs cours de diplôme de l'UEFA, mais au contraire de leur offrir une sorte de menu d'options concrètes tirées des meilleures pratiques afin qu'elles puissent faire leur choix. Nous espérons que cela vous aidera à concevoir des programmes qui répondent aux besoins des entraîneurs de football dans votre pays. Obtenir un jugement professionnel basé sur l'expérience, les compétences et les connaissances locales de votre association est non seulement encouragé, mais c'est même une étape essentielle de ce processus.

Enfin, ce guide fournit un cadre pour les modules et compétences du cours de diplôme juniors d'élite A de l'UEFA (y compris les compétences liées spécifiquement au football féminin), des méthodes de formation et des contenus prêts à l'emploi dont vous pouvez vous inspirer au moment de développer votre programme.

Spécificités du football junior d'élite féminin

- L'entraînement destiné aux joueuses juniors d'élite est basé sur des particularités identifiées au moyen d'une analyse technique et tactique des compétitions internationales ainsi que sur les caractéristiques physiques et psychiques des joueuses. Il est essentiel de bien connaître ces athlètes.
- À ce niveau d'entraînement et de compétition, il est primordial d'individualiser le travail dans tous les domaines afin d'optimiser la performance.
- Ces indicateurs ne sont pas exhaustifs mais donnent matière à réflexion pour les entraîneurs participant au cours de diplôme juniors d'élite A de l'UEFA afin que ceux-ci puissent tenir compte des caractéristiques du football féminin et des tâches qui restent encore à accomplir dans les domaines technique, tactique, physique et psychique pour faire progresser les joueuses encore davantage.

Accompagnement du développement**Module « Philosophie, valeurs et croyances »****Compétences**

- Comprendre en quoi consiste l'accompagnement du développement dans le football junior d'élite*1.
- Faire preuve de positivité dans tous les aspects du comportement, sur le terrain et en dehors.
- Créer un cadre d'apprentissage positif et avoir une compréhension claire de ce qui constitue une haute performance pour chaque joueuse individuellement et pour l'équipe*2.
- Faire preuve de leadership, de management et dispenser un enseignement de qualité au niveau junior d'élite.

Compétences liées au football féminin

- *1 Comprendre en quoi consiste l'accompagnement du développement avec des joueuses juniors d'élite.
- *2 Créer un environnement d'apprentissage positif et avoir une compréhension claire de ce qui constitue une bonne performance chez les joueuses juniors d'élite.

Méthodes de formation

- *1a Identifier les changements que traversent les jeunes joueuses et les jeunes joueurs durant la puberté.
- *1b Discuter de l'impact qu'ont ces changements sur la pratique et les journées de matches.
- *1c Discuter des différences entre les joueuses et les joueurs dans cette catégorie d'âge. Enfin, dresser la liste des connaissances spécifiques requises pour l'accompagnement du développement des joueuses à cet âge et à ce stade de développement.
- *2 Sur la base des discussions découlant du point *1, décrire l'environnement d'apprentissage adéquat et la manière dont il favorise la haute performance.

Module « Méthodologie d'apprentissage : le rôle de l'entraîneur-e »**Compétences**

- Appliquer la vision du club en matière de football, d'enseignement du football et de développement des joueuses/joueurs au niveau junior d'élite.
- Appliquer les différentes méthodes d'enseignement et d'apprentissage (modèles d'entraînement).
- Entraîner l'équipe/les joueuses/joueurs d'une manière qui convienne à leur âge et à leur stade de développement entre l'adolescence et l'âge adulte*3.
- Promouvoir une approche axée sur le développement de la haute performance, y compris l'importance de gagner.

Compétences liées au football féminin

- *3 Tenir compte des différences de développement entre les jeunes joueuses et les jeunes joueurs et entraîner l'équipe et les joueuses/joueurs d'une manière qui corresponde aux différents âges et stades de développement.

Méthodes de formation

- *3a Décrire les différences de croissance entre les joueuses et les joueurs.
- *3b Dresser la liste des besoins d'entraînement physique des joueuses et des joueurs avant, durant et après la puberté.
- *3c Identifier la manière dont ces différences de développement influencent la conception de l'entraînement.

Module « Collaboration »**Compétences**

- Collaborer efficacement avec le staff technique et les autres membres du personnel d'encadrement (interdisciplinaire) dans le contexte du processus de développement.
- Suivre et appliquer le plan de développement des talents et la politique de recrutement du club.
- Communiquer avec les personnes exerçant une influence sur le développement à long terme des joueuses (p. ex. parents, agents, etc.).

Joueuse/joueur et équipe

Module « Connaissance des joueuses/joueurs »

Compétences

- Comprendre les caractéristiques d'une joueuse/d'un joueur de talent afin de répondre aux exigences du football professionnel moderne*4.
- Fixer des objectifs individuels aux joueuses/joueurs et à l'équipe et les réviser constamment en fonction des capacités techniques, tactiques et physiques des joueuses/joueurs, de leur âge biologique, chronologique et d'entraînement et des exigences psychologiques en guise de préparation au football professionnel*5.
- Utiliser les diverses méthodes d'évaluation pour guider efficacement les joueuses/joueurs dans leur processus de développement individuel.
- Offrir un parcours de développement individuel aux joueuses/joueurs et des occasions de jouer à un niveau qui leur permette de progresser, par exemple en leur faisant intégrer une catégorie d'âge supérieure.

Compétences liées au football féminin

- *4 Connaître les caractéristiques d'une jeune joueuse de talent afin qu'elle puisse satisfaire aux exigences du plus haut niveau du football féminin.
- *5 Fixer des objectifs individuels aux jeunes joueuses et des objectifs collectifs à l'équipe et les réviser constamment en fonction des capacités techniques, tactiques, physiques et mentales des joueuses, de leur âge biologique, chronologique et d'entraînement et des exigences psychologiques en guise de préparation au plus haut niveau du football féminin.

Méthodes de formation

- *4a Décrire ce qui fait le talent d'une joueuse.
- *4b Identifier les caractéristiques des différents postes pour les jeunes joueuses.
- *5 Sur la base des caractéristiques décrites aux points *4a/b, discuter de la façon dont la fixation d'objectifs doit être utilisée pour favoriser le développement des joueuses.

Module « Renforcement de l'esprit d'équipe »

Compétences

Constituer une équipe efficace, mettre en place la bonne dynamique d'équipe au niveau junior d'élite et impliquer les joueuses/joueurs dans les aspects suivants :

- connaissance et 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 et inspiration des autres ;
- gestion des déceptions et des conflits.

Module « Développement de la condition physique »

Compétences

- Comprendre les spécificités de la préparation physique pour les joueuses /joueurs juniors d'élite et développer tous les aspects physiques afin de s'adapter au niveau et au stade de développement des joueuses /joueurs*6a/b.
- Concevoir des séances d'entraînement quotidiennes en équipe et individuelles alliant terrain et salle de sport ainsi que des plans d'entraînement hebdomadaires sûrs et efficaces en tenant compte des différents stades de développement, des principes de base en matière d'entraînement, de la charge physique et des exercices d'échauffement et de préhabilitation ainsi que de récupération*7a.
- Appliquer des stratégies de gestion du risque de blessure, de rééducation ainsi que de reprise de l'exercice, de l'entraînement, des matches et de la performance*7b.
- Utiliser des tests de condition physique pour suivre la croissance et le développement, évaluer les qualités physiques des joueuses/joueurs ainsi que leur aptitude à la performance et se montrer capable d'interpréter les résultats obtenus*8.

Compétences liées au football féminin

- *6a Comprendre les implications du degré de maturité d'une jeune joueuse pour le développement de sa condition physique.
- *6b Comprendre les différences entre les aptitudes physiques des jeunes joueuses et celles de leurs homologues masculins en matière notamment de force et de puissance.
- *7a Adapter et personnaliser la charge, la fréquence et la durée de l'entraînement ainsi que la récupération des joueuses en tenant compte du besoin éventuel de concilier la vie universitaire et le football au sein de différentes équipes, par exemple celle d'un club, d'une école ou encore une équipe représentative.
- *7b Identifier les facteurs de risque de blessure spécifiques à chaque joueuse et adopter une approche interdisciplinaire pour personnaliser l'entraînement en conséquence.
- *8 S'assurer que les protocoles des tests de condition physique individuels et d'équipe soient réalisés en temps opportuns et que les résultats soient comparés aux valeurs de référence actuelles des joueuses juniors d'élite.

Méthodes de formation

- *6a Discuter des implications des différents degrés de maturité sur le développement de la condition physique.
- *6b Discuter des différences entre les joueuses et les joueurs juniors en matière d'aptitudes physiques.
- *7a Évoquer et expliquer comment la charge d'entraînement peut devoir être ajustée et personnalisée pour les joueuses devant concilier la vie universitaire et le football avec différentes équipes, par exemple celles d'un club, d'une école ou encore une équipe représentative.
- *7b Discuter de la manière de concevoir et de mettre en œuvre des programmes de gestion du risque de blessure individualisés.
- *8 Passer en revue les dernières données publiées sur les joueuses juniors de football féminin et aborder la question des différences entre celles-ci et leurs homologues masculins ainsi que les implications possibles pour l'élaboration d'un programme d'entraînement.

Contenu prêt à l'emploi***6a Puberté**

La puberté débute en moyenne à 10 ans chez les filles et à 12 ans chez les garçons. Rappelons toutefois que ces chiffres sont des moyennes et que la puberté peut commencer n'importe quand entre 8 et 14 ans. Selon l'âge auquel la puberté se déclenche, une fille peut être considérée comme précoce (moins de 10 ans), dans la moyenne (entre 10 et 13 ans) ou ayant un développement tardif (plus de 13 ans). Il peut être utile de savoir identifier le stade de développement d'une personne lorsque l'on évalue ou que l'on juge le potentiel individuel. Les joueuses ou joueurs dont la puberté intervient à un stade précoce ou moyen peuvent se montrer plus rapides, plus forts et plus puissants que ceux qui se développent tardivement.

Pics de croissance

Des courbes de croissance sont utilisées pour représenter le rythme de croissance d'un individu par année. Les filles connaissent généralement une période de croissance rapide, soit un pic de croissance, entre 10 et 13 ans, autrement dit un ou deux ans plus tôt que les garçons. Durant un pic de croissance, un enfant peut grandir de près de 9 cm. En règle générale, les filles ne prennent toutefois pas plus de 5 cm après la ménarche (apparition des règles). Lors d'une grande poussée, la croissance osseuse s'accélère avant la croissance des muscles et des tendons. On constate par conséquent un étirement des tissus mous, qui expose la joueuse ou le joueur à un risque de blessure accru. Ce phénomène lui confère aussi parfois une certaine gaucherie liée à une possible diminution de la souplesse générale, de l'équilibre, de la coordination, de la force et de la puissance. Il est important de savoir quand une joueuse ou un joueur traverse un pic de croissance afin que les évaluations physiques (p. ex. évaluation des mouvements, tests de condition physique) soient remises dans le contexte de la croissance vécue par la joueuse ou le joueur au moment où ces observations ont été réalisées.

Croissance, puberté et performance

Avant la puberté, filles et garçons suivent des schémas de développement similaires en matière de croissance et de maturité. La force, la vitesse, la puissance, l'endurance et la coordination évoluent à des rythmes comparables pour les deux sexes à travers l'enfance. Garçons et filles peuvent donc suivre des programmes d'entraînement similaires durant les années précédant la puberté, qui se concentrent sur les capacités motrices de base, la force, la vitesse et l'agilité.

Pendant et après le pic de croissance, des écarts sensibles apparaissent dans la plupart des aspects de la condition physique, les garçons réalisant des progrès plus importants dans la plupart des qualités physiques. Les joueuses présentent souvent une masse corporelle totale et une masse maigre plus faibles, une proportion plus élevée de graisse corporelle et une surface de la section transversale des fibres musculaires inférieure. Ces différences entre les sexes se traduisent par des écarts au niveau de la performance physique. Des études ont montré que les joueuses présentent généralement une endurance inférieure à celle de leurs homologues masculins et réalisent de moins bonnes performances qu'eux à la course de vitesse et au saut. On constate en outre une laxité articulaire plus prononcée, davantage de cas de genu valgum et un recours accru aux stratégies de réception quadri-dominantes chez les joueuses. Ces facteurs étant associés à des lésions non dues à des contacts, les programmes d'entraînement devraient comprendre des stratégies de gestion du risque de blessure telles que la pliométrie et l'entraînement de la force. L'entraînement de la force présente par ailleurs l'avantage de prévenir l'ostéoporose, qui touche davantage les femmes que les hommes.

Enseignements

- Les entraîneurs doivent savoir que chacun-e grandit et se développe à un rythme différent et que le stade de croissance d'une joueuse ou d'un joueur doit être pris en compte pour élaborer des séances d'entraînement et prendre des décisions de sélection les concernant.
- Il existe des différences physiques entre les femmes et les hommes, qui peuvent avoir des implications pour la performance.

Lectures complémentaires

Malina, R. et al. (2004). Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Lloyd, R.S. and Oliver, J.L. (2012). The youth physical development model: a new approach to long-term athletic development. Strength and Conditioning Journal, 34(3), 61–72. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>

*6b Aptitudes physiques

On constate des différences entre les sexes en ce qui concerne la masse et la distribution des muscles squelettiques. Des études montrent néanmoins que l'augmentation relative de la force musculaire et de l'hypertrophie après une période d'entraînement de résistance est similaire pour les deux sexes. Il a même été avancé que les femmes peuvent davantage améliorer leur force relative dans le haut du corps que les hommes. En pratique, il est donc important de savoir que tant les joueuses que les joueurs peuvent considérablement augmenter leur force et leur volume musculaires à l'aide d'un entraînement de résistance. Celui-ci est également susceptible de renforcer la capacité des joueuses à générer de la puissance, la force musculaire et la puissance étant corrélés.

Enseignement

- Les entraîneurs doivent savoir que l'entraînement de la résistance permet une augmentation relative similaire en matière de force musculaire et d'hypertrophie chez les footballeuses et les footballeurs.

Lectures complémentaires

Roberts B.M. et al. (2020). Sex differences in resistance training: a systematic review and meta-analysis.

Journal of Strength and Conditioning Research. 34(5):1448–1460. doi: 10.1519/JSC.0000000000003521. PMID: 32218059.

*7a Double carrière

Les jeunes joueuses sont nombreuses à devoir mener de front le football et leur formation universitaire. On dit des joueuses qui combinent une carrière de football avec une formation qu'elles mènent une « double carrière ». Les doubles carrières peuvent représenter un défi pour les joueuses concernées car celles-ci disposent d'un temps limité, doivent faire face à des attentes contradictoires et à la pression sociale et effectuer de nombreux trajets. Toutefois, il ne faut pas manquer de souligner qu'une double carrière présente aussi des avantages, notamment un réseau social et des systèmes de soutien élargis, un stress réduit favorisé par une aptitude à se concentrer sur différents domaines, un mode de vie plus équilibré, une employabilité accrue et la perspective d'une carrière sportive plus longue. Des programmes d'entraînement personnalisés devraient tenir compte des engagements propres des joueuses. Nombre de jeunes joueuses doivent par ailleurs représenter plusieurs équipes, par exemple l'équipe du club ou de l'école ou encore l'équipe nationale. Il est impératif de veiller à ce que la charge de matches et d'entraînements des jeunes joueuses soit gérée de manière adéquate pour que celles-ci aient toujours suffisamment de temps de repos et de récupération, au plan tant physique que psychologique.

Enseignement

- Les programmes d'entraînement doivent être personnalisés et tenir compte des doubles carrières.

Lectures complémentaires

Dual Career Guides. The English FA. <https://www.thefa.com/news/2021/mar/10/fa-launches-dual-career-guides-20210310>

***7b Facteurs de risque de blessure**

Chez les jeunes joueuses, les blessures entraînant une absence des terrains touchent le plus fréquemment les membres inférieurs, la cheville, le genou et la hanche/l'aine étant les sites de lésion les plus communs. Les blessures ont souvent des causes complexes et résultent d'une interaction entre différents facteurs de risque. Une blessure antérieure est un facteur de risque important, le risque d'accident augmentant de 74 % chez les jeunes lorsqu'au moins une blessure est survenue auparavant. De même, on constate neuf fois plus de lésions au genou chez les joueuses ou joueurs seniors qui ont déjà subi une blessure des LCA. Il a été démontré que d'autres facteurs augmentent le risque de blessure des membres inférieurs, notamment un manque de force dans le bas du corps, une déviation axiale du genou, une flexion réduite du genou et de la hanche à la réception, une hypermobilité articulaire, un âge plus avancé, une forte exposition aux matches/entraînements et un niveau de compétition supérieur.

On constate un nombre plus élevé de commotions cérébrales chez les femmes, avec des conséquences plus graves et une récupération plus longue que chez les hommes. Les raisons de cet écart entre les sexes ne sont pas encore pleinement établies : on évoque cependant une musculature du cou plus faible chez les femmes, certains facteurs biomécaniques et davantage d'honnêteté dans les réponses des joueuses. Les différences entre les femmes et les hommes en matière de commotions cérébrales méritent d'être investiguées davantage.

Stratégies de gestion du risque de blessure

Étant donné qu'une lésion antérieure est considérée comme le principal facteur de risque de blessure, il est important de suivre un programme de récupération et de rééducation complet pour éviter une blessure à répétition. Les programmes de rééducation portent généralement sur la zone lésée ainsi que sur d'éventuelles altérations de la force, de la proprioception et de la cinématique liées à la blessure ou au temps perdu en matière d'entraînements et de matches. Il est essentiel de reconnaître l'importance de tous les membres de l'équipe interdisciplinaire dans les différentes étapes de la reprise du jeu. En général, le programme correspondant est du ressort des préparateurs physiques ainsi que des médecins et bénéficie du soutien d'autres membres du staff, comme des spécialistes en psychologie et en nutrition sportives (le cas échéant).

Une exposition importante aux matches ou à l'entraînement est aussi un facteur de risque de blessure. Des recherches montrent en outre que les blessures sont plus fréquentes dans les catégories d'âge supérieures (M16) que chez les plus jeunes (des M10 aux M12). Cet aspect est particulièrement important pour les joueuses, car elles peuvent être sélectionnées dans des catégories d'âge supérieures. Pour minimiser le risque de blessure, il est primordial de gérer efficacement la charge de matches et d'entraînements chez les juniors, notamment si elles jouent dans plusieurs équipes représentatives. Il est en outre important d'adopter une approche interdisciplinaire de la gestion de la charge de matches et d'entraînements en privilégiant une communication claire entre le staff technique, le personnel médical et les préparateurs physiques.

Au niveau du football d'élite, une stratégie de gestion du risque de blessure plus individualisée devrait être mise au point afin de compléter les programmes usuels de gestion du risque de blessure axés sur les exercices, notamment FIFA 11+, Prevent Injury and Enhance Performance (PEP), Knäkontroll et Footy First.

Enseignements

- Une blessure antérieure étant un facteur de risque majeur, il est primordial de suivre un programme de récupération et de rééducation complet après une blessure.
- Les entraîneurs doivent savoir que les joueuses sont susceptibles de présenter des symptômes plus graves et persistants que les hommes après une commotion cérébrale.
- Il est recommandé d'adopter une approche interdisciplinaire de la rééducation et de la gestion de la charge de matches/d'entraînements.
- Une stratégie individualisée de gestion des risques devrait être élaborée en collaboration avec le personnel médical et les responsables de la préparation physique.

Lectures complémentaires

Covassin, T. et al. (2016). Sex differences in reported concussion rates and time loss from participation: an update of the National Collegiate Athletic Association injury surveillance program from 2004–2005 through 2008–2009. *Journal of athletic training*, 51(3), 189–194. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-51.3.05>

López-Valenciano, A. et al. (2021). Injury profile in women's football: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 51, 423–442. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01401-w>

Randell, R. et al. (2021). Physiological Characteristics of Female Soccer Players and Health and Performance Considerations: A Narrative Review. *Sports Medicine*, 51(7), 1377–1399. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01458-1>

Vedung F. et al. (2020). Concussion incidence and recovery in Swedish elite soccer – Prolonged recovery in female players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 30(5):947–957. doi:10.1111/sms.13644

***8 Différences physiques entre les joueuses et les joueurs juniors**

Il a été démontré que le développement physique des jeunes joueuses n'est pas linéaire et que celles-ci présentent parfois une certaine gaucherie durant la croissance et la puberté. Les évaluations physiques des jeunes joueuses doivent donc être remises dans le contexte de la phase de croissance que celles-ci traversent au moment de l'observation. De plus, le football féminin évolue constamment, et il ressort des conclusions d'études menées à ce sujet que les performances physiques, en particulier à des vitesses plus élevées, sont en augmentation dans le football féminin interclubs et pour équipes nationales (Analyse physique de l'UEFA Women's Champions League). Par conséquent, il est important que les résultats des tests de condition physique des joueuses soient comparés à des valeurs de référence actuelles spécifiques au sexe et au stade de développement. Les résultats des tests de condition physique devraient être utilisés dans l'élaboration de programmes d'entraînement personnalisés.

Enseignements

- Il existe des différences physiques entre les sexes, qui entraînent des écarts au niveau de la capacité de performance physique.
- Les évaluations physiques des jeunes joueuses devraient être remises dans le contexte de la croissance physique de chacune.

Lectures complémentaires

Emmonds, S. et al. (2020). Physical characteristics of elite youth female soccer players characterised by maturity status. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(8), 2321–2328. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002795>.

Module « Développement psychologique »**Compétences**

- Aider les joueuses/joueurs à surmonter les problèmes liés à l'adolescence.
- Soutenir les joueuses/joueurs dans les domaines suivants liés à leur future carrière de joueuse professionnelle :
 - gérer la pression et le stress ;
 - surmonter l'adversité ;
 - gérer le temps de jeu réduit ;
 - gérer la victoire ;
 - utiliser des techniques de relaxation, etc.
- Développer la volonté de progression des joueuses/joueurs dont l'apprentissage, l'engagement, l'effort, la résilience et l'autodiscipline*9.

Compétences liées au football féminin

- *9 Inclure des techniques visant à développer la conscience de soi et à renforcer la confiance.

Méthodes de formation

- *9 Fournir des outils quotidiens pour développer la conscience de soi des jeunes joueuses (en particulier dans le football) et les aider à renforcer leur confiance en elles.

Contenu prêt à l'emploi**La conscience de soi : une condition préalable à l'entraînement mental**

Si la confiance est souvent présentée comme l'un des principaux facteurs de performance dans le football de haut niveau, il existe toutefois un élément qui influence différentes compétences, y compris la confiance : il s'agit de la conscience de soi. Il est donc primordial d'aider les joueuses à apprendre à se connaître dès le plus jeune âge pour être plus performantes.

Facteurs psychologiques de l'excellence

Les facteurs psychologiques de l'excellence (Psychological characteristics of developing excellence, PCDE) désignent des composantes psychologiques qui façonnent le parcours des jeunes joueuses et joueurs de football vers l'excellence. Ils comprennent un mélange de caractéristiques, d'attitudes, de comportements et de compétences psychologiques dont l'engagement, l'imagerie, la gestion de la pression et la recherche active de soutien social. L'usage des bons PCDE permet aux athlètes d'optimiser les possibilités de développement, de s'adapter en cas de revers et d'aborder les principales phases de transition du développement de manière efficace, ce qui leur fournit les compétences nécessaires pour parvenir à réaliser leur potentiel (MacNamara et al., 2010).

Une récente étude rétrospective (Saward et al., 2020) montre que parmi les différents PCDE, la conscience de soi semble jouer un rôle déterminant dans la trajectoire de performance des jeunes athlètes. La conscience de soi permet en effet à ceux-ci d'évaluer leur performance et d'identifier les aspects qui doivent être travaillés davantage.

Ainsi, il est important de développer la conscience de soi chez les joueuses juniors d'élite afin que celles-ci disposent d'une base pour entraîner toutes les autres compétences mentales.

Conseils pratiques pour les entraîneurs

Il convient d'encourager la réflexion sur l'engagement dans le football dès le plus jeune âge. Différentes techniques peuvent être utilisées dans ce contexte :

- Inciter les joueuses à utiliser des carnets d'entraînement.
- À certains moments clés de la saison, encourager les joueuses à autoévaluer leurs qualités et les domaines à améliorer.
- Fournir des occasions d'autoévaluer la performance après les matches.
- Réaliser des entretiens qui analysent non seulement la performance mais aussi la manière dont la jeune joueuse a réagi à la situation.
- Organiser des séances de débriefing et encourager les joueuses à parler aussi bien de ce qu'elles ont fait que de ce qu'elles ont ressenti et pensé.
- Aider les jeunes joueuses à comprendre ce qui leur convient. De quoi ont-elles besoin pour être performantes ? Qu'est-ce qui les met en difficulté ? Quelles stratégies utilisent-elles pour s'adapter ? Etc.

Enseignements

- La conscience de soi est une condition essentielle pour pouvoir travailler sur la préparation mentale.
- Elle peut être entraînée dès le plus jeune âge.
- Elle semble jouer un rôle déterminant dans la progression des jeunes et contribue en partie à prédire la trajectoire de performance.
- Les entraîneurs peuvent recourir à des méthodes pour aider les jeunes à développer leur conscience de soi.
- L'estime de soi est bâtie sur une conscience de soi équilibrée.

Lectures complémentaires

MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010a). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: Identifying mental skills and behaviours. *The Sport Psychologist*, 24(1), 52–73. doi: <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.52>.

Saward, C., Morris, J. G., Nevill, M. E., Minniti, A. M., & Sunderland, C. (2020). Psychological characteristics of developing excellence in elite youth football players in English professional academies. *Journal of sports sciences*, 38(11–12), 1380–1386. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1676526>.

Module « Développement social »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none">• Instaurer un solide esprit d'équipe et une mentalité de gagnant grâce à un comportement, des actions et une communication positifs.• Communiquer efficacement dans différentes situations problématiques au sein de l'équipe impliquant plusieurs joueuses ou des joueuses et des membres du staff technique/de l'encadrement.• Comprendre la complexité des médias et apprendre à les gérer dans le football professionnel*¹⁰.• Comprendre les implications de l'utilisation des médias sociaux et leurs répercussions possibles sur les joueuses individuelles et sur l'équipe.	
Compétences liées au football féminin	
*10	Comprendre la complexité des médias et la manière de gérer les médias couvrant le football d'élite/professionnel féminin.
Méthodes de formation	
*10a	Comparer et confronter les différences liées à l'intérêt des médias dans le football masculin et le football féminin et réaliser des formations médias.
*10b	Discuter de la façon dont les éléments identifiés au point *8 peuvent bénéficier des aspects énoncés au point *9 (outils quotidiens pour développer la conscience de soi et améliorer la confiance en soi).

Cadre d'entraînement	
Module « Conception et contenu des séances d'entraînement »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> Comprendre les exigences techniques, tactiques, physiques et psychologiques relatives au développement et à l'amélioration de la haute performance*¹¹. Intégrer régulièrement la prise de décisions et la résolution de problèmes aux séances d'entraînement. 	
Compétences liées au football féminin	
*11	Tenir compte des exigences psychologiques dans le développement et l'amélioration de la haute performance, notamment en vue de favoriser un état d'esprit de gagnante.
Méthodes de formation	
*11	Appliquer les enseignements tirés des points *3 à 11 pour concevoir des séances d'entraînement adaptées aux jeunes joueuses.
Module « Planification, réalisation et analyse »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> Comprendre la périodisation au niveau individuel et de l'équipe. Concevoir des plans saisonniers, mensuels et hebdomadaires axés sur le développement des joueuses individuelles dans un contexte de haute performance, dans le cadre du développement à long terme des joueuses. Planifier, réaliser et analyser des séances de préparation physique intégrée, en tenant compte de l'objectif physique de la séance, de la charge physique attendue, du contenu approprié, des exercices et des étapes méthodologiques. 	
Module « Climat d'apprentissage et motivation »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> Créer un cadre d'apprentissage positif axé sur la haute performance, sur le terrain et en dehors (p. ex. analyses vidéo et séances tactiques d'équipe). Utiliser différents styles de leadership et d'enseignement en fonction de l'âge et des capacités des joueuses, ainsi que de la situation, à savoir séance d'entraînement, causerie, discussions d'avant-match et d'après-match, etc. Diriger l'équipe/les joueuses/joueurs durant les séances d'entraînement de manière appropriée. Analyser les séances en permanence et réfléchir afin de viser la plus haute performance individuelle et de l'équipe. 	
Module « Santé et bien-être »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> Garantir la santé et le bien-être des joueuses/joueurs*¹². Appliquer une approche interdisciplinaire en vue de promouvoir les répercussions positives d'un style de vie sain (p. ex. nutrition, hydratation, sommeil) sur la santé et la performance, tout particulièrement pour les jeunes joueuses/joueurs. Connaître les directives et la législation en matière de sauvegarde de l'enfance. Connaître le code de conduite du club ou de l'organisation et se comporter en conséquence. 	
Compétences liées au football féminin	
*12	Veiller à ce qu'une approche interdisciplinaire soit adoptée dans tous les aspects de la santé des jeunes femmes (p. ex. ménarche, cycle menstruel, faible disponibilité énergétique, statut en fer), mettre en évidence les implications potentielles pour la performance.

Méthodes de formation

- *12a Parler de la littérature scientifique actuelle et souligner l'ambiguïté liée au cycle menstruel et à la performance/au risque de blessure, tout particulièrement pour les jeunes joueuses.
- *12b Discuter des avantages, des inconvénients et de la faisabilité d'une solution d'équipe pour assurer le suivi du cycle menstruel.

Contenu prêt à l'emploi***12a Ménarche**

La ménarche désigne la période des premières menstruations. L'âge de la ménarche est variable (généralement entre 9 et 15 ans) et dépend d'une interaction de facteurs génétiques et environnementaux. Il est recommandé aux filles présentant une ménarche tardive ou une aménorrhée primaire (soit l'absence des premières règles à 15 ans ou plus) de consulter une ou un médecin. Durant l'adolescence, les cycles menstruels sont souvent irréguliers. Dès la troisième année suivant la ménarche néanmoins, un cycle menstruel régulier (entre 21 et 34 jours) devrait s'être établi.

Faible disponibilité énergétique

La nutrition joue un rôle déterminant pour optimiser la performance footballistique durant l'entraînement et les matches et contribue également à la santé en général. Il est inquiétant de constater que selon certaines études, les stratégies nutritionnelles des joueuses de football d'élite sont souvent inadéquates : 85 % des athlètes ne consomment pas suffisamment d'énergie pour répondre aux exigences de leur pratique sportive tandis que 23 % à 33 % d'entre elles présentent une disponibilité énergétique insuffisante. La faible disponibilité énergétique est l'une des premières causes d'aménorrhée et peut provenir d'un apport alimentaire restreint ou d'un décalage involontaire entre l'apport énergétique et les exigences liées à l'activité physique. Elle est associée à de nombreux problèmes de santé et de performance ainsi qu'à un risque accru de blessure. Il est essentiel que les nutritionnistes travaillent étroitement avec les préparateurs physiques afin que les stratégies nutritionnelles soient adaptées au programme des matches/entraînements.

Cycle menstruel et performance

Le cycle menstruel s'accompagne de fortes variations dans les concentrations hormonales, ces fluctuations pouvant se répercuter positivement ou négativement sur la performance. Les fluctuations hormonales peuvent représenter des créneaux d'opportunité avantageux pour adapter l'entraînement ou avoir un impact négatif sur le programme d'entraînement individuel. Toutefois, les recherches dans ce domaine sont actuellement limitées, tant qualitativement que quantitativement. Pour l'heure, il n'y a pas suffisamment de preuves justifiant que le contenu des programmes d'entraînement soit systématiquement modifié pour tenir compte des phases du cycle menstruel. Le cycle menstruel est hautement individuel et, s'il peut perturber l'entraînement ou la performance de certaines joueuses, il est important de rappeler que des victoires olympiques et en Coupe du monde ont été remportées durant toutes les phases du cycle menstruel.

Cycle menstruel et blessures

Si certaines études indiquent une corrélation entre les fluctuations hormonales et les blessures des LCA, les données en la matière restent toutefois peu probantes. Il pourrait être utile pour les clubs d'élite/professionnels d'étudier individuellement l'incidence des blessures par rapport aux phases du cycle menstruel afin d'acquérir une meilleure compréhension de cette thématique. Des programmes d'entraînement bien équilibrés et très diversifiés, notamment lorsqu'ils incluent régulièrement des exercices de stabilité du genou, sont la meilleure façon de réduire le risque de blessure chez les joueuses à n'importe quel moment du mois.

***12b Suivi du cycle menstruel**

S'agissant du cycle menstruel, il est actuellement préconisé de privilégier une approche personnalisée pour chaque athlète. Les joueuses ou le personnel médical/d'encadrement devraient effectuer un suivi du cycle menstruel afin d'avoir une meilleure idée de sa durée, de sa régularité et des symptômes qui y sont associés. Certaines joueuses peuvent nécessiter un soutien particulier à différentes phases de leur cycle alors que d'autres ne connaissent aucune difficulté. La communication entre les joueuses et le personnel médical/d'encadrement peut être déterminante. Pour suivre le cycle menstruel, il suffit de le faire sur une feuille de papier ou à l'aide d'une application pour smartphones. Certaines applications offrent la possibilité de suivre une équipe/sélection entière, ce qui peut s'avérer utile pour le personnel médical/d'encadrement.

Enseignements

- Les entraîneurs doivent savoir que toute joueuse présentant une ménarche tardive devrait consulter une ou un médecin.
- Ils doivent en outre avoir conscience qu'une faible disponibilité énergétique peut avoir de lourdes répercussions sur la santé et la performance.
- Les nutritionnistes ainsi que les préparateurs physiques devraient collaborer pour fournir aux joueuses des stratégies nutritionnelles adaptées et veiller à ce que leur apport énergétique corresponde aux exigences de leur entraînement/compétition.
- Des recherches plus approfondies sont nécessaires pour connaître l'impact du cycle menstruel sur la performance et les blessures avant d'envisager une modification systématique de l'entraînement.
- Le suivi du cycle menstruel est un bon moyen de sensibiliser à la durée et à la régularité du cycle ainsi qu'aux symptômes qui y sont associés.

Lectures complémentaires

Herzberg, S.D. et al. (2017) The effect of menstrual cycle and contraceptives on ACL injuries and laxity: a systematic review and meta-analysis. *Orthopedic Journal of Sports Medicine*. 21;5(7) doi:10.1177/2325967117718781.

Parker, L.J. et al. (2022). An audit of hormonal contraceptive use in Women's Super League soccer players; implications on symptomology. *Science & Medicine in Football*. 6: 153–158 <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1921248>.

Randell R.K. et al. (2021). Physiological characteristics of female soccer players and health and performance considerations: a narrative review. *Sports Medicine*. 51(7):1377–1399. doi:10.1007/s40279-021-01458-1.

Schantz, J.S. et al. (2021). Menstrual cycle tracking applications and the potential for epidemiological research: a comprehensive review of the literature. *Current Epidemiology Reports*. 8:9–19.

American College of Obstetricians and Gynecologists (2015). Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign. Committee Opinion No. 651. *Obstetrics and Gynecology*, 126: 43–46. <https://www.acog.org/-/media/project/acog/acogorg/clinical/files/committee-opinion/articles/2015/12/menstruation-in-girls-and-adolescents-using-the-menstrual-cycle-as-a-vital-sign.pdf>.

Match
Module « Analyse des matches et des performances »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Lire et analyser le jeu au niveau junior d'élite sur la base des tâches confiées aux joueuses/joueurs et à l'équipe, notamment étudier les équipes adverses*¹³. • Analyser les performances individuelles des joueuses/joueurs en relation avec leur courbe d'apprentissage. • Aider les joueuses/joueurs à évaluer leur propre jeu et les guider dans l'autodiscipline.
Compétences liées au football féminin
*13 Lire et analyser le jeu au niveau du football junior d'élite féminin sur la base des tâches confiées aux joueuses et à l'équipe, notamment étudier les équipes adverses.
Méthodes de formation
*13 Identifier les spécificités des équipes de football junior d'élite féminin durant les matches.
Module « Styles de jeu »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Appliquer efficacement différents styles de jeu et formations dans un contexte de haute performance. • Comprendre les différents postes et tâches des joueuses/joueurs dans les divers systèmes de jeu. • Appliquer efficacement les tendances techniques, tactiques et en matière de condition physique dans le football d'élite durant les matches.
Module « Environnement de match »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Préparer les joueuses/joueurs et l'équipe à être hautement performants lors des matches en collaboration avec le personnel d'encadrement (p. ex. sélection des joueuses, plans de jeu, causeries, etc.). • Entraîner l'équipe efficacement et positivement durant les matches afin que les joueuses/joueurs exploitent leur potentiel. • Encourager les joueuses/joueurs à être autonomes dans la prise de décisions et la résolution de problèmes.

Évaluations

Évaluation formative et évaluation sommative	
Théorie : L'entraîneur-e doit être en mesure de comprendre et d'expliquer ce qui suit.	Pratique : L'entraîneur-e doit être capable d'appliquer les principes ci-dessous.
<ul style="list-style-type: none"> • Accompagnement du développement <ul style="list-style-type: none"> - Posséder sa propre philosophie du football au niveau junior d'élite : apprentissage en relation avec l'âge, caractéristiques spécifiques à l'âge. - Utiliser des styles de leadership et une méthodologie d'entraînement appropriés aux catégories d'âge adolescentes. - Collaborer avec le staff technique et les autres membres du personnel d'encadrement. • Joueuse et équipe <ul style="list-style-type: none"> - Identifier les caractéristiques d'une joueuse/d'un joueur de talent qui répond aux exigences du football professionnel moderne. - Constituer une équipe efficace et mettre en place la bonne dynamique d'équipe au niveau junior d'élite. - Comprendre les spécificités de la préparation physique des jeunes joueuses/joueurs. • Cadre d'entraînement <ul style="list-style-type: none"> - Planifier, réaliser et analyser les séances d'entraînement données dans le cadre du plan hebdomadaire dans un esprit d'apprentissage. - Appliquer des méthodes en vue de promouvoir les répercussions positives d'un style de vie sain (p. ex. nutrition, hydratation, sommeil) sur la santé et la performance. • Match <ul style="list-style-type: none"> - Préparer l'équipe avant les matches. - Entraîner l'équipe efficacement et positivement durant les matches afin que les joueuses /joueurs réalisent leur potentiel. - Analyser la performance individuelle des joueuses/joueurs et celle de l'équipe au niveau junior d'élite. 	
<p>Journal de bord personnel de l'entraîneur-e (pour inclure des exemples des jeux masculin et féminin)</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 et milieu de saison, pour une équipe junior d'élite dans le cadre d'une planification saisonnière globale. • Analyser et passer en revue les séances d'entraînement et les matches au niveau junior d'élite. • Savoir s'auto-évaluer, réfléchir et adapter la planification et les activités d'entraînement futures au niveau junior d'élite. • Travailler de manière cohérente avec les joueuses/joueurs sur tous les aspects de leur développement individuel dans un contexte de haute performance. 	



UEFA
ROUTE DE GENÈVE 46
CH-1260 NYON 2
SWITZERLAND
TELEPHONE: +41 848 00 27 27
TELEFAX: +41 848 01 2727
UEFA.com

WE CARE ABOUT FOOTBALL



Convention des entraîneurs de l'UEFA

Diplôme B gardiens de l'UEFA

Cadre de compétences du football féminin 2023



Introduction

Les programmes de cours des diplômes de l'UEFA suivent une approche de la formation axée sur les compétences. Ils impliquent la création de qualifications centrées sur les étudiants et orientées compétences, qui sont basées sur le profil professionnel, sur les compétences requises et sur les objectifs d'apprentissage visés. Il s'agit de s'écarter de l'approche traditionnelle centrée sur l'enseignant-e et les contributions, qui est focalisée sur les connaissances, les contenus et le volume de travail.

Les guides correspondants ont été conçus pour vous aider à élaborer des cours de diplôme de l'UEFA menant à une qualification intégrée et cohérente.

Leur but n'est pas de dicter aux associations nationales comment elles devraient concevoir leurs cours de diplôme de l'UEFA, mais au contraire de leur offrir une sorte de menu d'options concrètes tirées des meilleures pratiques afin qu'elles puissent faire leur choix. Nous espérons que cela vous aidera à concevoir des programmes qui répondent aux besoins des entraîneurs de football dans votre pays. Obtenir un jugement professionnel basé sur l'expérience, les compétences et les connaissances locales de votre association est non seulement encouragé, mais c'est même une étape essentielle de ce processus.

Enfin, ce guide fournit un cadre pour les modules et compétences du cours de diplôme B gardiens de l'UEFA (y compris les compétences liées spécifiquement au football féminin), des méthodes de formation et des contenus prêts à l'emploi dont vous pouvez vous inspirer au moment de développer votre programme.

Spécificités des gardiennes dans le football junior et senior amateur féminin

- L'entraînement destiné aux gardiennes juniors/seniors est fondé sur la création d'un programme d'entraînement efficace visant à améliorer le développement global des gardiennes sur la base d'une analyse technique et tactique du jeu ainsi que des caractéristiques physiques ou mentales de celles-ci. Il est essentiel de connaître les différents âges et niveaux de développement de ces joueuses.
- L'objectif est, d'une part, d'introduire les principes clés du rôle des gardiennes durant l'entraînement et les matches afin de consolider et de maintenir le bagage de celles-ci du point de vue des différents facteurs de développement et, d'autre part, de fournir des conseils en matière de formation et d'entraînement utiles aux entraîneurs.
- À ce niveau d'entraînement et de compétition, il est essentiel de travailler sur le développement des gardiens lors de séances pragmatiques afin d'optimiser leur progression et leurs niveaux de performance.
- Ces indicateurs ne sont pas gravés dans le marbre mais donnent matière à réflexion pour les entraîneurs participant au cours B gardiens de l'UEFA afin que ceux-ci puissent tenir compte des caractéristiques du football féminin et des tâches qui restent encore à accomplir dans les domaines technique, tactique, physique, psychique et social pour faire progresser les gardiennes encore davantage.

Entraîneur-e spécialisé-e de gardiens**Module « Philosophie, valeurs et croyances »****Compétences**

- Agir en tant qu'entraîneur-e spécialisé-e travaillant avec des gardiens juniors et seniors*¹.
- Comprendre dans quelle mesure un-e entraîneur-e spécialisé-e doit agir efficacement pour aider un groupe d'autres membres du personnel d'encadrement à réaliser la vision globale du club.
- Créer un environnement d'apprentissage positif et favoriser une compréhension claire de ce qui constitue une bonne performance dans les situations de match*².
- Rester positif dans tous les aspects du comportement, sur le terrain et en dehors.

Compétences liées au football féminin

- *1 Comprendre la manière dont les caractéristiques des gardiennes se répercutent sur les matches.
- *2 Décrire et montrer comment créer un environnement d'apprentissage favorisant une bonne performance de la part des gardiennes.

Méthodes de formation

- *1a Indiquer les caractéristiques de jeu spécifiques (physiques, techniques, sociales, psychologiques et tactiques) des gardiennes aux niveaux junior et senior.
- *1b Expliquer la manière dont ces spécificités se répercutent sur la capacité individuelle à jouer.
- *2a Sur la base des points *1a/b, dresser la liste des éléments nécessaires à la création d'un environnement d'apprentissage positif pour les gardiennes.
- *2b Selon les informations des points *1a/b, décrire ce qui constitue une bonne performance de gardienne aux niveaux junior et senior.

Module « Méthodologie d'apprentissage : le rôle de l'entraîneur-e »**Compétences**

- Comprendre la philosophie de la formation pragmatique et ses effets sur le développement*³.
- Comprendre les différents styles d'enseignement et d'apprentissage (modèles d'entraînement) ainsi que quand et comment les utiliser au mieux durant le jeu*⁴.
- Entraîner les gardiens d'une manière qui corresponde à leur âge et à leurs capacités en comprenant comment les situations de jeu influent sur les activités choisies*⁵.
- Promouvoir une approche axée sur le développement de la performance plutôt que sur la seule victoire.

Compétences liées au football féminin

- *3 Comprendre la façon dont les spécificités liées au genre influencent le développement des joueuses.
- *4 Connaître la manière dont les interventions d'entraînement se répercutent sur le développement des gardiennes.
- *5 Recourir à une méthodologie d'entraînement répondant aux besoins des gardiennes.

Méthodes de formation

- *3a Sur la base des enseignements tirés des points *1 et *2, décrire les spécificités du développement des gardiennes.
- *3b Discuter de la manière dont les spécificités en termes de parcours peuvent influencer sur le développement des joueuses.
- *4a Compte tenu des enseignements tirés des points *1 et *2, dresser la liste des entraînements susceptibles de favoriser le développement des gardiennes.
- *4b Identifier les interventions plus adaptées aux besoins des gardiennes en faisant le lien avec les enseignements tirés des points *1 et *2.
- *5 Sur la base des enseignements tirés des points *1 et *2, montrer comment adapter l'approche d'entraînement aux besoins des joueuses à l'aide de scénarios pragmatiques.

Module « Collaboration »**Compétences**

- Communiquer efficacement avec l'entraîneur-e principal-e et avec les autres membres du personnel d'encadrement.
- Entretenir un échange avec le réseau de soutien de la gardienne/du gardien et l'impliquer dans le processus de développement de celle-ci.

Gardien-ne
Module « Connaissance des gardiens »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> Comprendre les attentes et le rôle de la gardienne/du gardien en fonction de son stade de développement et du niveau de compétition*6. Créer un cadre de soutien efficace pour favoriser le développement et la performance de la gardienne/du gardien*7. Fixer, définir en concertation, analyser et adapter des objectifs afin d'améliorer en permanence les capacités individuelles de la gardienne/du gardien. Comprendre ce qui constitue une performance efficace dans le football*7.
Compétences liées au football féminin
<p>*6 Connaître la façon dont les attentes des gardiennes évoluent selon leur stade de développement.</p> <p>*7 Comprendre ce qui constitue une performance efficace des gardiennes dans le football.</p>
Méthodes de formation
<p>*6a Comparer et confronter les attentes des gardiennes et des gardiens dans les compétitions juniors et seniors.</p> <p>*6b Déterminer lesquels de ces facteurs sont liés aux bénéfices sociaux, physiques, psychologiques et tactiques.</p> <p>*7a D'après les informations au point *2, observer l'entraînement des gardiennes et des gardiens.</p> <p>*7b Sur la base de ces observations et des connaissances découlant des points *1 à 6, décrire en quoi consiste une performance efficace aux niveaux junior et senior.</p>
Module « Développement technique et tactique »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> Développer la capacité technique de la gardienne/du gardien à agir en tant que membre d'une équipe efficace*8. Fournir des informations clés qui améliorent la compréhension des concepts du jeu par la gardienne/le gardien.
Compétences liées au football féminin
<p>*8 Comprendre comment les capacités tactiques et techniques peuvent être influencées par les aptitudes physiques de la gardienne.</p>
Méthodes de formation
<p>*8 Décrire la manière dont les caractéristiques physiques peuvent se répercuter sur le développement tactique et technique.</p>
Contenu prêt à l'emploi
<p>Développement technique</p> <p>Analyser, développer et ajuster les qualités techniques des gardiennes afin que celles-ci puissent s'adapter et comprendre les informations clés en vue de se montrer performantes au sein d'une équipe efficace dans tous les groupes d'âge.</p> <p>Développer les qualités techniques des gardiennes en se focalisant sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> l'importance de la technique lors du rattrapage du ballon (les femmes ayant de plus petites mains) ; la technique dans les duels (placement/décision/action) ; la gestion des centres (placement/timing/enjeu physique) ; le mouvement et la course en arrière combinés au saut ; la protection du but face aux tirs (timing pour exécuter la technique de saut) ; la défense de l'espace (placement/prise de décision/action) ; les qualités de passe en possession et reprise ; l'identification des occasions de transition de la défense vers l'attaque.

Optimiser progressivement le niveau technique des gardiennes dans des situations pragmatiques afin de répondre aux besoins du jeu tout en tenant compte de l'âge, de la maturité et des qualités physiques et psychologiques individuelles liées au stade de développement.

Conseils en matière de formation et d'entraînement

- Avoir conscience que les différences d'exécution parfois observées entre les gardiennes et les gardiens sont liées au fait que la plupart des actions à ce poste combinent des capacités techniques et physiques, notamment la force et la vitesse.
- Se focaliser sur les exigences techniques élevées du jeu en fixant des objectifs (vitesse, temps et intensité) systématiquement adaptés à l'âge, à la maturité et aux qualités physiques et mentales liées au stade de développement de chaque gardienne.

Développement tactique

- Comprendre et développer des connaissances de différents systèmes de jeu ainsi que de la manière dont ceux-ci influencent le rôle de la gardienne (jeu direct/basé sur la possession).
- Améliorer la compréhension du jeu défensif et offensif, réaliser des séances de développement et d'entraînement pragmatique progressif (connaissances isolées/intégration/réalisation).
- Planifier des séances tactiques pour améliorer les connaissances, la compréhension, la prise de décisions et la confiance de la gardienne.
- Aider la gardienne à identifier des occasions de transition de la défense vers l'attaque.
- Entraîner le jeu de position d'une jeune gardienne dans des fonctions pragmatiques en recourant à des analyses pour suivre les progrès réalisés dans le jeu de position, la prise de décisions et l'exécution.
- Analyser différents systèmes de jeu et profils de gardiennes dans les compétitions juniors internationales (CMF M17/M20, EURO M17/M19).
- Optimiser progressivement le niveau tactique et technique individuel de la gardienne dans des situations pragmatiques afin de répondre aux besoins du jeu tout en tenant compte de l'âge, de la maturité et des qualités physiques et mentales liées au stade de développement.

Conseils en matière de formation et d'entraînement

Adapter l'approche d'entraînement aux aspects suivants, sur le terrain et en dehors :

- Organiser des réunions individuelles avec la gardienne pour discuter des principaux aspects du plan tactique, à savoir la position de la ligne défensive et de la gardienne.
- Commencer l'entraînement par un briefing sur les objectifs de la séance.
- Utiliser l'analyse vidéo pour donner un feed-back sur les séances d'entraînement (pour ancrer ou réguler) et sur les matches (feed-back individuel ou collectif selon les besoins).
- Renforcer le travail sur le jeu de position et la prise de position par la gardienne à l'occasion des séances pragmatiques et des matches en concertation avec l'entraîneur-e principal-e.
- Garder à l'esprit l'âge, la maturité et le développement physique (puissance de dégagement, puissance de saut, vitesse, force, capacité physique à sortir du but en sprintant, course en arrière) des gardiennes et des gardiens lors de l'enseignement du jeu de position défensif (gestion des centres/défense de l'espace/gestion des tirs).

Lectures complémentaires

<https://www.uefatechnicalreports.com/programme/wu17-2019/features/technical-topics/page/1>

<https://www.uefatechnicalreports.com/programme/wu19-2019/features/technical-topics/page/1>

Module « Développement de la condition physique »

Compétences

- Comprendre la complexité du processus de croissance et de puberté et ses répercussions sur le développement physique et la performance des gardiens juniors*⁹.
- Concevoir des séances d'entraînement quotidiennes et des plans d'entraînement hebdomadaires sûrs et efficaces en tenant compte des principes de base en matière d'entraînement, de charge physique, d'exercices d'échauffement et de préhabilitation ainsi que de récupération.
- Comprendre les stratégies de gestion du risque de blessure*^{8b}.
- Comprendre et améliorer les niveaux de condition physique des gardiens au cours d'un processus efficace et cohérent*^{11a}.
- Adopter et mettre en pratique des tests de condition physique afin d'évaluer les qualités physiques fondamentales*^{11b}.

Compétences liées au football féminin

- *9 Comprendre comment le degré de maturité physique diffère entre les jeunes gardiennes et les jeunes gardiens.
- *10 Se rendre compte que les stratégies de gestion du risque de blessure peuvent devoir être adaptées aux besoins des gardiennes et gardiens de tous âges.
- *11a Comprendre les différences potentielles entre les gardiennes et les gardiens s'agissant des résultats de la préparation physique.
- *11b Veiller à ce que les résultats des tests de condition physique soient comparés aux valeurs de référence actuelles des gardiennes.

Méthodes de formation

- *9 Discuter des différences de maturité physique entre les jeunes gardiennes et les jeunes gardiens ainsi que des implications possibles pour la performance.
- *10 Discuter de la manière dont les plans d'entraînement pour gardiennes et gardiens peuvent être adaptés selon les âges.
- *11a Discuter de la manière dont les résultats de la préparation physique peuvent différer entre les gardiennes et les gardiens.
- *11b Discuter des différences dans les résultats de tests entre les gardiennes et les gardiens ainsi que des implications possibles pour la pratique.

Contenu prêt à l'emploi***9 Puberté**

La puberté débute en moyenne à 10 ans chez les filles et à 12 ans chez les garçons. Rappelons toutefois que ces chiffres sont des moyennes et que la puberté peut commencer n'importe quand entre 8 et 14 ans. Selon l'âge auquel la puberté se déclenche, une fille peut être considérée comme précoce (moins de 10 ans), dans la moyenne (entre 10 et 13 ans) ou ayant un développement tardif (plus de 13 ans). Il peut être utile de savoir identifier le stade de développement lorsque l'on évalue ou que l'on juge le potentiel individuel. Les joueuses ou joueurs dont la puberté intervient à un stade précoce ou moyen peuvent se montrer plus rapides, plus forts et plus puissants que ceux qui se développent tardivement.

Pics de croissance

Des courbes de croissance sont utilisées pour représenter le rythme de croissance d'un individu par année. Les filles connaissent généralement une période de croissance rapide, soit un pic de croissance, entre 10 et 13 ans, autrement dit un ou deux ans plus tôt que les garçons. Durant un pic de croissance, un enfant peut grandir de près de 9 cm. En règle générale, les filles ne prennent toutefois pas plus de 5 cm après la ménarche (apparition des règles). Lors d'une grande poussée, la croissance osseuse s'accélère avant la croissance des muscles et des tendons. On constate par conséquent un étirement des tissus mous, qui expose la joueuse ou le joueur à un risque de blessure accru. Ce phénomène lui confère aussi parfois une certaine gaucherie liée à une possible diminution de la souplesse générale, de l'équilibre, de la coordination, de la force et de la puissance. Il est important de savoir quand une joueuse ou un joueur traverse un pic de croissance afin que les évaluations physiques (p. ex. évaluation des mouvements, tests de condition physique) soient remises dans le contexte de la croissance vécue par la joueuse ou le joueur au moment où ces observations ont été réalisées.

Différences physiques entre femmes et hommes

Il existe des différences physiques entre les femmes et les hommes. La masse et la distribution des muscles squelettiques diffèrent entre les sexes. Les joueuses présentent souvent une masse corporelle totale et une masse maigre plus faibles, une proportion plus élevée de graisse corporelle et une surface de la section transversale des fibres musculaires inférieure. Ces différences entre les sexes se traduisent par des écarts au niveau de la performance physique. Des études ont montré que les joueuses présentent généralement une endurance inférieure à celle de leurs homologues masculins et réalisent de moins bonnes performances qu'eux à la course de vitesse et au saut. Ces écarts physiques entre les sexes peuvent avoir des implications techniques et tactiques. Par exemple, une gardienne pourrait être incapable de dégager le ballon aussi loin qu'un gardien, ce qui doit être pris en compte par l'entraîneur-e et la joueuse dans l'élaboration des plans tactiques.

Enseignements

- Les entraîneurs doivent savoir que chacun-e grandit et se développe à un rythme différent et que le stade de croissance d'une joueuse ou d'un joueur doit être pris en compte pour élaborer des séances d'entraînement et prendre des décisions de sélection concernant les joueuses ou joueurs.
- Il existe des différences physiques entre les femmes et les hommes, qui peuvent avoir des implications pour la performance.

Lectures complémentaires

Malina, R. et al. (2004). Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Lloyd, R.S. and Oliver, J.L. (2012). The youth physical development model: a new approach to long-term athletic development. Strength and Conditioning Journal, 34(3), 61–72. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>.

***10 Stratégies de gestion du risque de blessure**

Il semble que les joueuses ont davantage de risques de subir une blessure grave que les hommes, plus particulièrement une blessure du ligament croisé antérieur (LCA) sans contact. De nombreuses raisons expliquent le fait que les femmes sont plus à risque de se blesser. Notons surtout que selon certaines études scientifiques, des programmes spécifiques intégrés régulièrement à l'entraînement peuvent réduire le risque de blessure du LCA chez les joueuses. Comprenant divers exercices de stabilité du genou, ces programmes sont notamment FIFA 11+, Prevent Injury and Enhance Performance (PEP), Knäkontroll et Footy First. Des recherches récentes ont montré que de tels programmes peuvent réduire le taux général de blessures (27 %), et plus particulièrement le taux de blessures du LCA (45 %). Cependant, l'un des points communs de ces initiatives est qu'elles ne fonctionnent que si elles sont bien respectées.

Les principes de la progression, de l'individualisation et de la récupération sont importants pour l'ensemble des athlètes du football, mais en particulier pour les femmes. Chez les femmes, le chemin parcouru par un jeune talent pour faire partie d'une équipe senior peut être beaucoup plus court que chez les hommes. Il est donc plus fréquent pour une jeune femme que pour un jeune homme de se voir recruter tôt par une équipe senior. Sachant que les joueuses risquent davantage de subir une blessure grave du genou, il est d'autant plus important de tenir compte de leur parcours/passé en termes d'entraînement, d'augmenter progressivement le volume ainsi que l'intensité des séances afin que les jeunes athlètes s'adaptent au niveau senior et de tenir compte de la capacité individuelle de récupération pour éviter des lésions aiguës et liées au surmenage.

On constate un nombre plus élevé de commotions cérébrales chez les femmes, avec des conséquences plus graves et une récupération plus longue que chez les hommes. Les raisons de cet écart entre les sexes ne sont pas encore pleinement établies : on évoque cependant une musculature du cou plus faible chez les femmes, certains facteurs biomécaniques et davantage d'honnêteté dans les réponses des joueuses. Les différences entre les femmes et les hommes en matière de commotions cérébrales méritent d'être investiguées davantage.

Cycle menstruel et blessures

Si certaines études indiquent une corrélation entre les fluctuations hormonales et les blessures des LCA, les données en la matière restent toutefois peu probantes. Des programmes d'entraînement bien équilibrés et très diversifiés, notamment lorsqu'ils incluent régulièrement des exercices de stabilité du genou, sont la meilleure façon de réduire le risque de blessure chez les joueuses à n'importe quel moment du mois.

Enseignements

- Les entraîneurs doivent être conscients que les blessures graves du genou sont plus fréquentes chez les joueuses que chez les hommes. Dans le cas des gardiennes, il est essentiel de porter une attention toute particulière aux routines de saut et à une technique de réception correcte après les sauts.
- Les entraîneurs doivent savoir que les joueuses sont susceptibles de présenter des symptômes plus graves et persistants que les hommes après une commotion cérébrale.
- Ils doivent en outre veiller à intégrer régulièrement différents exercices de stabilité du genou aux séances d'entraînement, dans la mesure où il a été prouvé que ceux-ci diminuent le risque de blessure.
- Il est recommandé aux entraîneurs d'utiliser des exercices de ballon lorsqu'ils travaillent la stabilité du corps, l'entraînement neuromusculaire, la pliométrie et l'entraînement de l'agilité.

Lectures complémentaires

Prien, A. et al. (2018). Epidemiology of head injuries focusing on concussions in team contact sports: a systematic review. Sports Medicine. 48(4):953–969. doi: 10.1007/s40279-017-0854-4.

Randell R.K, et al. (2021). Physiological characteristics of female soccer players and health and performance considerations: a narrative review. Sports Medicine. 51(7):1377–1399. doi: 10.1007/s40279-021-01458-1.

Vedung F, et al. (2020). Concussion incidence and recovery in Swedish elite soccer – Prolonged recovery in female players. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. 30(5):947–957. doi: 10.1111/sms.13644.

***11a** Des études ont montré que les joueuses présentent généralement une endurance inférieure à celle de leurs homologues masculins, et réalisent de moins bonnes performances qu'eux à la course de vitesse et au saut. Des études montrent toutefois que l'augmentation relative de la force musculaire et de l'hypertrophie après une période d'entraînement de résistance est similaire pour les deux sexes. Il a même été avancé que les femmes peuvent davantage améliorer leur force relative dans le haut du corps que les hommes. Cet aspect est particulièrement important à prendre en compte pour les gardiennes.

Enseignement

- Les entraîneurs doivent avoir conscience que les hommes et les femmes ont une capacité d'entraînement similaire mais que des différences se manifesteront probablement dans l'aptitude physique en termes absolus.

Lectures complémentaires

Roberts B.M. et al. (2020). Sex differences in resistance training: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 34(5):1448–1460. doi: 10.1519/JSC.0000000000003521. PMID: 32218059.

***11b** Les exigences physiques des gardiens sont radicalement différentes de celles des joueuses de champ car leurs rôles tactiques ne sont pas les mêmes. Par conséquent, il est important d'interpréter les résultats de tests de condition physique en conséquence. L'accent peut par exemple être mis davantage sur les scores obtenus par les gardiens au saut avec contre-mouvement que sur sa performance au test du yo-yo. La gardienne/le gardien peut même avoir la possibilité de réaliser un certain nombre de tests différents plus spécifiques en lieu et place des tests génériques utilisés pour les joueuses/joueurs de champ. Le football féminin évolue constamment. Par conséquent, il est important que les résultats des tests de condition physique des joueuses soient comparés à des valeurs de référence actuelles spécifiques au football féminin. Les résultats des tests de condition physique devraient être utilisés dans l'élaboration de programmes d'entraînement personnalisés.

Enseignements

- Le rôle tactique des gardien-ne-s est différent de celui des joueuses/joueurs de champ, et les types de tests de condition physique réalisés peuvent donc aussi varier.
- Compte tenu de l'évolution rapide du football féminin et des exigences physiques accrues, il est essentiel d'utiliser des valeurs de référence actuelles pour comparer les résultats des tests de condition physique.

Lectures complémentaires

UEFA (2022). UEFA Women's Champions League Physical Analysis. A comparison between 2019/20 and 2020/21. https://editorial.uefa.com/resources/0273-149bbe574cb0-b279fd76afc5-1000/uwcl_physical_analysis_report.pdf

UEFA (2022). UEFA WEURO 2022 technical report. <https://www.uefatechnicalreports.com/>

Lockie, R.G. et al. (2018). The physical and athletic performance characteristics of Division I collegiate female soccer players by position. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(2), 334–343. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27398916/>.

Module « Développement psychologique »

Compétences

- Comprendre les effets de la puberté et de l'âge relatif sur le développement psychologique de la gardienne/du gardien*¹².
- Créer un environnement dans lequel la personnalité de la gardienne/du gardien, son bien-être et son épanouissement soient développés et préservés*¹³.
- Appliquer des méthodes de base pour permettre à la gardienne/au gardien de travailler sa confiance, sa concentration et le contrôle de ses émotions*¹⁴.
- Développer la capacité de la gardienne/du gardien à gérer la pression et les expériences potentiellement négatives afin qu'elle/il garde un état d'esprit positif.

Compétences liées au football féminin

- *12 Comprendre comment la maturité psychologique influence la performance.
- *13 Favoriser un environnement dans lequel les gardiennes trouvent leur place dans l'équipe et comprennent les spécificités sociales et psychologiques liées à leur rôle.
- *14 Entamer la préparation mentale pour améliorer la connaissance de soi, la concentration et la régulation émotionnelle nécessaires aux gardiennes et renforcer ainsi leur confiance.

Méthodes de formation

- *12a Dresser la liste des effets psychologiques du développement individuel sur les gardiennes et les gardiens.
- *12b Utiliser la liste élaborée au point *6a, discuter des spécificités du développement psychologique des gardiennes et des gardiens.
- *13 En tenant compte des informations obtenues aux points *6 et *7, dresser une liste des attentes et des besoins en termes d'environnement liés au poste de gardienne afin de veiller à l'adaptation/intégration positive des joueuses au sein de leur équipe et plus généralement dans le football avant, durant et après la puberté.
- *14 Fournir des techniques/outils de préparation mentale, à la fois sur le terrain et en dehors, pour améliorer les capacités psychologiques des gardiennes en matière de concentration, de régulation émotionnelle et de gestion du stress.

Contenu prêt à l'emploi**Contexte**

Les gardiens occupent un poste bien particulier dans l'équipe, et il leur est parfois difficile de trouver leur place parmi leurs coéquipiers. Il est possible que cela provoque une baisse de motivation qui, à long terme, peut déboucher sur une retraite prématurée. Ce poste peut par ailleurs être un choix « par défaut » attribué à une joueuse/un joueur sans que celle-ci/celui-ci ne comprenne pourquoi. Cependant, le rôle de gardien·ne est un poste très particulier qui revêt une importance déterminante pour l'équipe. Ses spécificités doivent donc être assimilées correctement par les joueuses/joueurs afin que celles-ci/ceux-ci puissent réaliser leur potentiel au fil du temps.

Conseils pratiques pour les entraîneurs :

- Au début de la saison, il est judicieux de discuter avec chaque gardienne pour connaître sa perception de son rôle au sein de l'équipe.
- Pour cela, il peut être utile de recourir à une brève série de questions telles que :
 1. D'après toi, quel est ton rôle en tant que gardienne ?
 2. À ton avis, quelles sont les attentes de ton équipe vis-à-vis de toi en tant que gardienne ?
 3. Que peux-tu apporter à ton équipe ?
 4. Dans quelle mesure ce poste est-il différent des autres postes de ton équipe ?
 5. À ton avis, pourquoi occupes-tu ce poste en particulier ?
- Si l'entraîneur·e n'a pas le temps de parler aux joueuses, ces questions peuvent être posées par écrit, par exemple à la première page d'un carnet dans lequel la gardienne décrit sa saison, ses objectifs, ses matches, etc. Quelle que soit la manière de procéder, il est essentiel que la gardienne prenne le temps de se poser ces questions pour être capable de remplir correctement sa fonction dans l'équipe.
- Si possible, discuter brièvement des réponses fournies avec les autres membres de l'équipe en leur soumettant les questions suivantes :
 1. D'après vous, quel est le rôle de votre gardienne ?
 2. Quelle est son importance pour l'équipe ?
 3. Qu'attendez-vous d'elle ?
 4. Quelles qualités voyez-vous en elle ?
 5. Comment pouvez-vous l'aider à remplir sa mission ?
- Ces échanges entre l'équipe et la gardienne permettent à chaque joueuse de prendre conscience de la valeur de la gardienne, de tenir compte du caractère unique de celle-ci, de l'inclure dans le projet d'équipe et de clarifier les attentes de l'entraîneur·e et de l'équipe vis-à-vis d'elle.

Enseignements

- Les spécificités du poste de la gardienne ne sont pas toujours comprises par les autres joueuses.
- Pour permettre à la gardienne d'être performante à son poste, l'équipe entière doit comprendre en quoi consiste son rôle, ce qu'il faut attendre de sa part et les raisons pour lesquelles elle s'est vu confier ce rôle.
- Le fait de prendre le temps nécessaire pour que la gardienne et son groupe d'entraînement réfléchissent à ce poste et à sa fonction au sein de l'équipe peut permettre d'initier une dynamique de performance pour la gardienne et l'équipe.

Lectures complémentaires

Thogersen-Ntoumani, C., Ntoumanis, N. & Bartholomew, K. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: implications for sports coaches, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, vol. 2, no. 2, pp. 215–233. <https://doi.org/10.1080/17509840903235330>.

Pshenychna, L., Kondratyuk, S., Shcherbak, T., Kuzikov, B. & Kuzikova, S. (2019). Individual-psychological features of athletes of a football team depending on the game role. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 166–172. doi:10.7752/jpes.2019.s1025.

West, J. (2018). A review of the key demands for a football goalkeeper. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1215–1222. <https://doi.org/10.1177/1747954118787493>.

Module « Développement social »**Compétences**

- Faire en sorte que la gardienne/le gardien devienne un membre solide et intégré de l'équipe grâce à un comportement, des actions et une communication positifs.
- Communiquer efficacement avec la gardienne/le gardien pour identifier les influences extérieures et leurs effets sur sa progression*¹⁵.

Compétences liées au football féminin

- *15 Former les gardiennes aux influences extérieures auxquelles elles pourraient être confrontées et à la manière dont celles-ci se répercutent sur leur progression et leurs attentes.

Méthodes de formation

- *15 Discuter de la façon dont les influences extérieures telles que les médias sociaux et les groupes de pairs influencent le développement des gardiennes d'un point de vue social et psychologique.

Cadre d'entraînement	
Module « Conception et contenu des séances d'entraînement »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Connaître le jeu et comprendre comment il influence la manière dont les séances d'entraînement sont conçues. • Comprendre les exigences techniques, tactiques, physiques et psychologiques relatives au développement et à l'amélioration de la performance de la gardienne/du gardien. • Développer la capacité de résolution de problèmes sur la base de techniques de prise de décisions sous-tendues par des compétences techniques. 	
Compétences liées au football féminin	
*16 Élaborer des séances pragmatiques pour développer et maintenir les niveaux de performance des gardiennes en tenant compte des besoins individuels.	
Méthodes de formation	
*16 Discuter de la façon dont la pratique d'entraînement doit être adaptée au sexe, à l'âge et à l'aptitude en tenant compte des dimensions du terrain et du but.	
Module « Planification, réalisation et analyse »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre la périodisation en vue de créer des macro- et des microplanifications*¹⁷. • Élaborer des plans de performance individuels*¹⁸. • Définir des objectifs clairs pour les séances d'entraînement, tout en comprenant les bénéfices différents des divers types de séances. • Préparer les séances d'entraînement en fonction des besoins individuels de la gardienne/du gardien dans les situations de match. • Être en mesure de préparer, de réaliser et d'analyser des séances seul et avec le personnel d'encadrement. 	
Compétences liées au football féminin	
*17 Comprendre la périodisation en vue de créer des macro- et des microplanifications pour les gardiennes.	
*18 Savoir comment créer des plans de développement adaptés pour les gardiennes.	
Méthodes de formation	
*17 Se référer aux points 18 et 20	
*18 Sur la base des informations des points *1a, *3a, *8, *9, *10 et *11a/b, montrer comment élaborer des plans de performance individuels correspondant aux besoins des gardiennes.	
Module « Climat d'apprentissage et motivation »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Établir une confiance en soi, des connaissances et des occasions afin de permettre aux gardiens de développer leur propre prise de décisions. • Créer un environnement qui donne droit à l'erreur et permette l'auto-évaluation. • Motiver et inspirer les gardiens et les amener à se dépasser durant les séances d'entraînement*¹⁹. • Analyser les séances en permanence et réfléchir afin d'optimiser la performance individuelle. 	
Compétences liées au football féminin	
*19 Montrer comment motiver les gardiennes en créant des séances d'entraînement adaptées à leurs besoins physiques, sociaux, psychologiques, techniques et tactiques.	
Méthodes de formation	
*19 Appliquer les points *4a/b et *5 pour évoquer et mettre en évidence les différences lors d'une séance d'entraînement où les interventions et les comportements d'entraînement sont mis à profit pour influencer sur la motivation et le climat d'apprentissage.	

Module « Santé et bien-être »**Compétences**

- Garantir la santé et le bien-être des gardiens*²⁰.
- Comprendre les bienfaits d'un mode de vie sain (p. ex. : alimentation, hydratation, sommeil) sur la santé et la performance individuelle.
- Connaître les premiers secours.
- Connaître les directives et la législation en matière de sauvegarde de l'enfance.
- Connaître le code de conduite du club ou de l'organisation et se comporter en conséquence.

Compétences liées au football féminin

*20 Veiller à ce qu'une attention particulière soit portée à l'état de santé général des femmes, y compris la ménarche, le cycle menstruel, la faible disponibilité énergétique et le statut de fer.

Méthodes de formation

*20 Discuter de la façon dont les irrégularités du cycle menstruel, une faible disponibilité énergétique et une carence en fer peuvent avoir un effet sur la santé, le statut d'entraînement et la performance.

Contenu prêt à l'emploi**Cycle menstruel**

Le cycle menstruel se réfère à la série de changements hormonaux auxquels les femmes âgées de 13 à 50 ans environ font face lorsque leur corps se prépare à une éventuelle grossesse. La durée du cycle menstruel varie d'une femme à l'autre, mais dure en moyenne près de 28 jours. Il est recommandé aux femmes de suivre leur cycle menstruel, étant donné qu'une absence de cycle, autrement dit une aménorrhée, peut avoir des répercussions sur leur santé et leur bien-être. À long terme, l'aménorrhée peut conduire à un risque accru de maladie cardiovasculaire et à une mauvaise santé osseuse.

Faible disponibilité énergétique

La nutrition joue un rôle déterminant pour optimiser la performance footballistique durant l'entraînement et les matches et contribue également à la santé en général. Il est inquiétant de constater que selon certaines études, les stratégies nutritionnelles des joueuses de football d'élite sont souvent inadéquates : 85 % des athlètes ne consomment pas suffisamment d'énergie pour répondre aux exigences de leur pratique sportive tandis que 23 % à 33 % d'entre elles présentent une disponibilité énergétique insuffisante. Une faible disponibilité énergétique est l'une des premières causes d'aménorrhée et peut provenir d'un apport alimentaire restreint ou d'un décalage involontaire entre l'apport énergétique et les exigences liées à l'activité physique. Elle est associée à de nombreux problèmes de santé et de performance ainsi qu'à un risque accru de blessure.

Statut de fer

Le fer est considéré comme un minéral essentiel à la performance sportive car il contribue au transport de l'oxygène et à la production d'énergie. Une carence en fer est donc susceptible d'avoir un impact sur l'entraînement et les performances compétitives. Les athlètes féminines ont davantage de risques de souffrir d'une carence en fer en raison de facteurs tels que la contraction excentrique du muscle et l'hémolyse liées à la frappe du pied. Passé la puberté, les femmes courent un risque plus élevé de présenter une carence en fer compte tenu de la perte régulière de sang durant les menstruations. Un manque de fer est près de 15 % à 35 % plus fréquent chez les athlètes féminines, des valeurs encore plus élevées ayant été observées chez les joueuses d'équipes nationales.

Enseignements

- Les entraîneurs doivent comprendre comment le cycle menstruel peut affecter la santé des athlètes.
- Ils doivent connaître les faits généraux relatifs à la santé féminine et s'employer à créer un environnement dans lequel des problèmes tels que l'équilibre énergétique et les menstruations peuvent être abordés ouvertement avec les joueuses.
- Le taux de fer dans le sang devrait être vérifié une à deux fois par année chez une ou un médecin.

Lectures complémentaires

Moss, S.L. et al. (2021). Assessment of energy availability and associated risk factors in professional female soccer players. *European Journal of Sport Science*, 21(6), 861–870. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1788647>

Sim, M. et al. (2019). Iron considerations for the athlete: a narrative review. *European Journal of Applied Physiology*, 119(7), 1463–1478. <https://doi.org/10.1007/s00421-019-04157-y>

Match
Module « Gardiens »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le rôle et les actions de la gardienne/du gardien en fonction de son âge, de ses capacités et de son niveau de compétition*²¹. • Appliquer le principe d'offrir suffisamment d'occasions et de temps de jeu pour que la gardienne/le gardien pratique et joue dans des conditions de match, en fonction de ses besoins. • Encourager l'autonomie de la gardienne/du gardien, et l'impliquer dans les processus de prise de décisions et de résolution de problèmes.
Compétences liées au football féminin
*21 Comprendre le rôle et les actions de la gardienne en fonction de son âge, de ses capacités et de son niveau de compétition.
Méthodes de formation
*21 À l'image du point *8
Module « Environnement de match »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Faire preuve d'un comportement cohérent et propice à l'apprentissage lors des matches. • Préparer la gardienne/le gardien pour les matches dans le contexte de l'équipe, en collaboration avec les autres membres du personnel d'encadrement. • Analyser et évaluer la performance de la gardienne/du gardien durant les matches en collaboration avec le personnel d'encadrement*²².
Compétences liées au football féminin
*22 Analyser et évaluer les performances des gardiennes en prenant en considération leurs caractéristiques techniques, tactiques, physiques et psychologiques et leur impact sur les attentes et les stratégies de l'équipe.
Méthodes de formation
*22 Observer les gardiennes et les gardiens en situation de match, analyser les différences et l'impact de la position individuelle et des stratégies de l'équipe impliquant les gardiens ; discuter de ces différents points.

Évaluations

Évaluation formative et évaluation sommative	
Théorie : l'entraîneur-e de gardiens doit être en mesure de comprendre et d'expliquer ce qui suit.	Pratique : l'entraîneur-e de gardiens doit démontrer sa capacité à appliquer les principes ci-dessous.
<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneur-e de gardiens en action durant le match <ul style="list-style-type: none"> - Déterminer les faiblesses et les forces de la gardienne/du gardien en situation de match. - Créer un climat propice à l'apprentissage. - Utiliser une méthodologie d'entraînement appropriée. - Collaborer avec le staff technique et les autres membres du personnel d'encadrement. • Gardien-ne <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre la complexité du processus de croissance et de puberté ainsi que ses répercussions sur le développement physique, psychologique et social des gardiens juniors. - Savoir comment exploiter pleinement le potentiel d'une gardienne/d'un gardien à travers un parcours de développement. - Savoir comment maintenir le niveau de performance d'une gardienne/d'un gardien senior dans le contexte d'une équipe. - Fixer des objectifs axés sur le développement individuel de la gardienne/du gardien. • Cadre d'entraînement <ul style="list-style-type: none"> - Planifier les séances d'entraînement afin d'améliorer la prise de décisions de la gardienne/du gardien en situation de match. - Élaborer des séances d'entraînement tenant compte des différences (p. ex. d'âge et de maturité). - Appliquer les plans aux séances d'entraînement en vue de matches. - Évaluer les séances d'entraînement dans le contexte de l'apprentissage. • Match <ul style="list-style-type: none"> - Faire preuve d'un comportement cohérent et propice à l'apprentissage lors des matches. - Encourager les gardiens à être autonomes et les impliquer dans les processus de prise de décisions et de résolution de problèmes. - Analyser les performances individuelles de la gardienne/du gardien en situation de match. 	
<p>Journal de bord personnel de l'entraîneur-e (pour inclure des exemples des jeux masculin et féminin)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier et réaliser des séances d'entraînement et des plans de développement sûrs et adaptés à l'âge des gardiens. • Analyser les séances d'entraînement et la performance pendant les matches. • Savoir s'auto-évaluer, réfléchir et adapter la planification et les activités d'entraînement futures en conséquence. • Capacité à travailler de manière cohérente avec les gardiens sur tous les aspects de leur développement individuel. 	



UEFA
ROUTE DE GENÈVE 46
CH-1260 NYON 2
SWITZERLAND
TELEPHONE: +41 848 00 27 27
TELEFAX: +41 848 01 2727
UEFA.com

WE CARE ABOUT FOOTBALL



Convention des entraîneurs de l'UEFA

Diplôme A gardiens de l'UEFA

Cadre de compétences du football féminin 2023



Introduction

Les programmes de cours des diplômes de l'UEFA suivent une approche de la formation axée sur les compétences. Ils impliquent la création de qualifications centrées sur les étudiants et orientées compétences, qui sont basées sur le profil professionnel, sur les compétences requises et sur les objectifs d'apprentissage visés. Il s'agit de s'écarter de l'approche traditionnelle centrée sur l'enseignant-e et les contributions, qui est focalisée sur les connaissances, les contenus et le volume de travail.

Les guides correspondants ont été conçus pour vous aider à élaborer des cours de diplôme de l'UEFA menant à une qualification intégrée et cohérente.

Leur but n'est pas de dicter aux associations nationales comment elles devraient concevoir leurs cours de diplôme de l'UEFA, mais au contraire de leur offrir une sorte de menu d'options concrètes tirées des meilleures pratiques afin qu'elles puissent faire leur choix. Nous espérons que cela vous aidera à concevoir des programmes qui répondent aux besoins des entraîneurs de football dans votre pays. Obtenir un jugement professionnel basé sur l'expérience, les compétences et les connaissances locales de votre association est non seulement encouragé, mais c'est même une étape essentielle de ce processus.

Enfin, ce guide fournit un cadre pour les modules et compétences du cours de diplôme A gardiens de l'UEFA (y compris les compétences liées spécifiquement au football féminin), des méthodes de formation et des contenus prêts à l'emploi dont vous pouvez vous inspirer au moment de développer votre programme.

Spécificités des gardiennes dans le football junior et senior d'élite ou professionnel féminin

- L'entraînement destiné aux gardiennes d'élite/professionnelles est fondé sur la création d'un programme d'entraînement efficace visant à améliorer la performance globale des gardiennes sur la base d'une analyse technique et tactique du jeu ainsi que des caractéristiques physiques ou mentales de celles-ci. Il est essentiel de bien connaître les joueuses.
- Il convient de renforcer et de souligner les spécificités principales des gardiennes durant l'entraînement et les matches afin d'augmenter et de maintenir leur performance au niveau de l'élite/au plus haut niveau ainsi que de fournir des conseils en matière de formation et d'entraînement utiles aux entraîneurs.
- À ce niveau d'entraînement et de compétition, il est primordial de travailler sur les spécificités des gardiennes lors de séances pragmatiques afin d'optimiser la performance dans les systèmes de placement et d'équipe.
- Ces indicateurs ne sont pas exhaustifs mais donnent matière à réflexion pour les entraîneurs participant au cours A gardiens de l'UEFA afin que ceux-ci puissent tenir compte des caractéristiques du football féminin et des tâches qui restent encore à accomplir dans les domaines technique, tactique, physique, psychique et social pour faire progresser les gardiennes encore davantage.

Entraîneur-e spécialisé-e de gardiens**Module « Philosophie, valeurs et croyances »****Compétences**

- Remplir efficacement la fonction d'entraîneur-e spécialisé-e travaillant avec des gardiens juniors d'élite et des gardiens seniors au niveau professionnel*1.
- Participer activement à un groupe de membres du personnel d'encadrement afin d'aider l'entraîneur-e principal-e à atteindre les objectifs du club.
- Créer un cadre positif apte à promouvoir des niveaux élevés de performance.
- Gérer les attentes du club en matière de performance des gardiens.
- Toujours remettre en question les paramètres de performance afin de favoriser la progression*2.
- Faire preuve de professionnalisme dans tous les aspects du comportement, sur le terrain et en dehors.
- Comprendre, gérer et assumer un niveau de pression et une charge de travail élevés.

Compétences liées au football féminin

- *1 Montrer comment tenir compte des spécificités des gardiennes d'élite/professionnelles.
- *2 Mettre en œuvre des interventions tenant compte des spécificités des gardiennes.

Méthodes de formation

- *1 Décrire les attributs sociaux, psychologiques, physiques, techniques et tactiques propres aux gardiennes d'élite/professionnelles.
- *2a Sur la base du point *1, observer les gardiennes en action dans le contexte de l'élite/professionnel.
- *2b Discuter de la manière dont les caractéristiques observées au point *1 peuvent être développées plus avant.

Module « Méthodologie d'apprentissage : le rôle de l'entraîneur-e »**Compétences**

- Appliquer la philosophie de la formation pragmatique, qui influe sur le développement et l'entretien de la performance des gardiens*3.
- Appliquer différentes méthodes d'enseignement et d'apprentissage (modèles d'entraînement), selon le cas.
- Entraîner les gardiens d'une manière qui convienne aux besoins de performance de l'équipe et comprendre clairement comment les activités s'appliquent aux situations de match*4.
- Évaluer et mesurer les résultats obtenus.

Compétences liées au football féminin

- *3 Reconnaître et hiérarchiser en permanence les spécificités des gardiennes et utiliser ces informations pour élaborer des entraînements.
- *4 Examiner les spécificités liées à la méthodologie d'entraînement et aux besoins des gardiennes.

Méthodes de formation

- *3a Utiliser les informations des points *1 et *2, hiérarchiser les besoins en matière d'entraînement sur la base de l'observation.
- *3b Utiliser les informations des points *1 et *2, créer des situations de jeu correspondant aux besoins des gardiennes.
- *4 Tenir compte des spécificités des joueuses, développer une philosophie d'entraînement correspondant aux besoins des gardiennes.

Module « Collaboration »**Compétences**

- Communiquer efficacement avec l'entraîneur-e principal-e et avec les autres membres du personnel d'encadrement pour créer un contexte de haute performance.
- Communiquer régulièrement avec les gardiens pour contribuer à la réalisation de leurs plans de développement individuels.
- Influencer sur les stratégies de développement des gardiens dans les équipes à limite d'âge.
- Soutenir le développement des entraîneurs de gardiens travaillant avec des équipes à limite d'âge.

Gardien·ne	
Module « Connaissance des gardiens »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le profil et le rôle de la gardienne/du gardien sur la base des attentes tactiques de l'équipe en fonction des compétitions*5. • Créer un cadre de soutien efficace pour favoriser la performance générale de la gardienne/du gardien. • Fixer, appliquer, réviser et adapter les objectifs afin d'améliorer en permanence les plans de développement individuels de la gardienne/du gardien. • Gérer les attentes de la gardienne/du gardien et celles de son réseau de soutien. 	
Compétences liées au football féminin	
*5 Comprendre la manière dont les caractéristiques physiques et le niveau des gardiennes influencent la tactique.	
Méthodes de formation	
*5 Discuter de la manière dont le développement de la condition physique influence le jeu et la tactique des gardiennes.	
Module « Identification et recrutement de jeunes talents »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le profil de la gardienne/du gardien du club et la manière dont il s'inscrit dans la stratégie globale de recrutement*6. • Collaborer avec toutes les personnes impliquées dans le processus afin d'identifier et de recruter des gardiens de talent*7. • Comprendre ce qui constitue un parcours de développement réussi pour les gardiens sur la base des données et des recherches*8. • Contribuer à la conception du parcours de développement des talents du club à l'intention des gardiens. 	
Compétences liées au football féminin	
*6 Créer un profil de la gardienne.	
*7 Partager les spécificités des gardiennes de talent afin d'optimiser le processus d'identification des talents.	
*8 Créer un parcours de développement efficace pour les gardiennes.	
Méthodes de formation	
*6 Utiliser les informations des points *1 et *2, créer un profil de la gardienne global et le mettre à profit pour contribuer à l'identification de jeunes talents féminins (optimisation).	
*7 Se référer au point *6	
*8a Utiliser les informations des points *1, *2 et *6, mettre en place un parcours de développement des gardiennes.	
*8b Discuter des spécificités du parcours de développement féminin.	
Module « Développement technique et tactique »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Améliorer la capacité technique des gardiens à développer et à entretenir leur niveau de performance en tant que membre d'une équipe efficace. • S'assurer que les gardiens comprennent et influencent positivement la stratégie tactique définie par l'équipe de gestion*9. 	
Compétences liées au football féminin	
*9 Mettre en évidence la manière dont les caractéristiques et le niveau des gardiennes se répercutent sur la tactique.	

Méthodes de formation

- *9a Évoquer la manière dont les caractéristiques et le niveau des gardiennes influencent la tactique d'équipe.
- *9b Discuter de la façon d'améliorer la communication chez les gardiennes afin d'avoir un impact positif sur la tactique d'équipe.

Contenu prêt à l'emploi**Développement technique**

- Améliorer les qualités techniques de la gardienne afin de lui permettre d'être performante au sein d'une équipe efficace au niveau de l'élite/professionnel du football féminin.
- Mettre en avant les qualités de performance (recherche de la perfection) de la gardienne sous la pression des matches (timing, vitesse et stress) en se concentrant sur les points suivants :
 - technique dans les duels (placement/décision/action),
 - gestion des centres (placement/timing/enjeu physique),
 - attention particulière au mouvement et à la course en arrière combinés au saut,
 - protection du but face aux tirs (timing pour l'exécution de la technique de saut),
 - défense de l'espace (placement/prise de décision/action),
 - qualités de passe en possession et reprise,
 - identification par la gardienne des occasions de transition de la défense vers l'attaque.
- Optimiser progressivement le niveau de performance technique de la gardienne sous la pression des matches (entraînement pragmatique) afin de répondre aux exigences du niveau de l'élite/professionnel du football féminin.
- Avoir conscience du fait que les différences d'exécution parfois observées entre les gardiennes et les gardiens sont liées au fait que la plupart des actions d'un-e gardien-ne combinent des capacités techniques et physiques, notamment la force et la vitesse.
- Se focaliser sur les exigences techniques élevées du jeu en fixant des objectifs (vitesse, temps et intensité) systématiquement adaptés à la compétition, au niveau de performance et aux caractéristiques physiques individuelles ainsi qu'à la force mentale de la gardienne.

Développement tactique

- Comprendre et développer des connaissances de différents systèmes de jeu ainsi que de la manière dont ceux-ci influencent le rôle de la gardienne (jeu direct/basé sur la possession).
- Consolider les connaissances et la compréhension de la prise de décision défensive et offensive durant l'entraînement pragmatique progressif (connaissances isolées/intégration/réalisation), y compris les moments de transition.
- Planifier les séances tactiques en concertation avec l'entraîneur-e principal-e afin de renforcer la confiance de la gardienne et que celle-ci puisse être performante sous la pression des matches.
- Optimiser progressivement le niveau de performance tactique de la gardienne sous la pression des matches durant l'entraînement pragmatique afin de répondre aux exigences du jeu au niveau de l'élite/professionnel.

Conseils en matière de formation et d'entraînement

Adapter l'approche d'entraînement aux aspects suivants, sur le terrain et en dehors :

- Organiser des réunions individuelles pour présenter les principaux aspects du plan tactique, à savoir la position de la ligne défensive et la façon dont la gardienne ou le gardien peut influencer les stratégies tactiques.
- Commencer l'entraînement par un briefing sur les objectifs de la séance et les postes clés.
- Utiliser l'analyse vidéo pour donner un feed-back sur les séances d'entraînement (pour ancrer ou réguler) et sur les matches (feed-back individuel ou collectif selon les besoins).
- Renforcer le travail sur le jeu de position et la prise de position par la gardienne/le gardien à l'occasion des séances pragmatiques et des matches.
- Garder à l'esprit les niveaux de compétition et de performance ainsi que l'aptitude physique et la force mentale des gardiens lors de l'entraînement du jeu situationnel.

Lectures complémentaires

<https://www.uefatechnicalreports.com/programme/wu17-2019/features/technical-topics/page/1>

<https://www.uefatechnicalreports.com/programme/wu19-2019/features/technical-topics/page/1>

<https://uefatechnicalreports.com/uefa-womens-euro-2022>

<https://uefatechnicalreports.com/uwcl-2022>

Module « Développement de la condition physique »**Compétences**

- Comprendre et évaluer l'intensité des matches de compétition et les répercussions des matches joués sur la performance physique des gardiens.
- Identifier, développer et améliorer les composantes physiques qui augmenteront la performance technique et tactique des gardiens*¹⁰.
- Améliorer le niveau général de condition physique des gardiennes grâce à une collaboration étroite et efficace avec les autres membres spécialisés du staff technique*¹¹.
- Planifier, réaliser et analyser des séances de préparation physique alliant terrain et salle de sport, en tenant compte de l'objectif physique de la séance, de la charge physique attendue, du contenu approprié, des exercices et de la récupération*¹¹.
- Recourir à des stratégies de gestion du risque de blessure*¹².
- Présenter et appliquer des tests de condition physique pour évaluer les qualités physiques et l'aptitude à la performance*¹³.

Compétences liées au football féminin

- *10 Mettre en relief les différences entre les gardiennes et les gardiens en termes de force et de puissance ainsi que les conséquences pour l'entraînement.
- *11a Adapter la charge d'entraînement des gardiennes ainsi que la récupération en tenant compte du besoin éventuel de concilier une activité professionnelle/universitaire à plein temps et le football.
- *11b Connaître la manière dont un programme de préparation physique peut être conçu spécifiquement pour une gardienne.
- *12 Comprendre les facteurs de risque de blessure spécifiques aux gardiennes et la manière d'adapter l'entraînement en conséquence.
- *13 Veiller à ce que les résultats des tests de condition physique soient comparés aux valeurs de référence actuelles des gardiennes.

Méthodes de formation

- *10 Parler des différences entre les gardiennes et les gardiens s'agissant de la force et de la puissance.
- *11a Évoquer et expliquer la manière dont la charge d'entraînement peut devoir être adaptée aux joueuses qui ont des engagements professionnels/universitaires à plein temps.
- *11b Débattre des similarités et des différences entre les programmes de préparation physique des gardiennes et ceux des gardiens.
- *12 Discuter de la manière de concevoir et de mettre en œuvre des programmes de gestion du risque de blessure individualisés.
- *13 Passer en revue les dernières données publiées sur les gardiens et aborder la question des différences entre les gardiennes et leurs homologues masculins ainsi que les implications possibles pour la pratique.

Contenu prêt à l'emploi

***10** Il existe des différences physiques entre les femmes et les hommes. La masse et la distribution des muscles squelettiques diffèrent entre les sexes. Les joueuses présentent souvent une masse corporelle totale et une masse maigre plus faibles, une proportion plus élevée de graisse corporelle et une surface de la section transversale des fibres musculaires inférieure. Ces différences entre les sexes se traduisent par des écarts au niveau de la performance physique. Des études ont montré que les joueuses présentent généralement une endurance inférieure à celle de leurs homologues masculins, et réalisent de moins bonnes performances qu'eux à la course de vitesse et au saut. Des études montrent toutefois que l'augmentation relative de la force musculaire et de l'hypertrophie après une période d'entraînement de résistance est similaire pour les deux sexes. Il a même été avancé que les femmes peuvent davantage améliorer leur force relative dans le haut du corps que les hommes. Cet aspect est particulièrement important à prendre en compte pour les gardiennes. En pratique, il est donc important de savoir que tant les hommes que les femmes peuvent considérablement augmenter leur force et leur volume musculaires à l'aide d'un entraînement de résistance. Celui-ci est également susceptible de renforcer la capacité des joueuses à générer de la puissance, la force musculaire et la puissance étant corrélés.

Enseignement

- Les entraîneurs doivent savoir que l'entraînement de la résistance permet une augmentation relative similaire en termes de force musculaire et d'hypertrophie chez les femmes et les hommes.

Lectures complémentaires

Roberts B.M. et al. (2020). Sex differences in resistance training: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 34(5):1448–1460. doi: 10.1519/JSC.0000000000003521. PMID: 32218059.

***11a Double carrière**

Le football féminin évolue en permanence, et il existe à présent de nombreuses joueuses et ligues féminines professionnelles à travers le monde. Cependant, des ligues professionnelles n'existent pas dans tous les pays, si bien que beaucoup de joueuses doivent encore concilier le football avec une activité lucrative. En outre, les jeunes joueuses sont nombreuses à devoir mener de front le football et leur formation universitaire. On dit des joueuses qui combinent une carrière de football avec un travail ou une formation qu'elles mènent une « double carrière ».

Les doubles carrières peuvent représenter un défi pour les joueuses concernées car celles-ci disposent d'un temps limité, doivent faire face à des attentes contradictoires et à la pression sociale et effectuer de nombreux trajets. Toutefois, il ne faut pas manquer de souligner qu'une double carrière présente aussi des avantages, notamment un réseau social et des systèmes de soutien élargis, un stress réduit favorisé par une aptitude à se concentrer sur différents domaines, un mode de vie plus équilibré, une employabilité accrue et la perspective d'une carrière sportive plus longue. Des programmes d'entraînement personnalisés devraient tenir compte des engagements propres des joueuses. Il est essentiel de veiller à ce que les joueuses menant une double carrière aient toujours suffisamment de temps de repos et de récupération, au niveau tant physique que psychologique.

Maternité et entraînement

La grossesse et l'accouchement engendrent de nombreux changements physiologiques, musculo-squelettiques et psychologiques, dont les effets peuvent persister douze mois après la naissance de l'enfant. Par conséquent, il est important de réfléchir à la manière d'individualiser les programmes d'entraînement et de soutien des joueuses au moment de leur reprise. Les femmes doivent adapter leur entraînement (réduction du volume et de l'intensité) pendant et après leur grossesse afin, d'une part, de minimiser les effets négatifs sur la santé de la mère et du fœtus et, d'autre part, de réduire le risque de blessure. Le temps de récupération après une grossesse et un accouchement est variable, sachant toutefois que certaines joueuses d'élite reprennent une certaine activité physique moins de six semaines après la naissance. On ne sait cependant pas dans quelle mesure le fait de reprendre une activité à fort impact trop tôt peut avoir des conséquences à long terme sur la santé.

De manière générale, il n'y a pas assez de données disponibles pour établir un guide des meilleures pratiques durant la grossesse et après l'accouchement. Les joueuses sont en principe accompagnées dans ce parcours par les spécialistes médicaux et le personnel d'encadrement. À cet égard, une approche interdisciplinaire est fortement recommandée.

Des entraînements/exercices modérés, même spécifiques au football, peuvent être bénéfiques sous une surveillance médicale stricte, à condition d'éviter les contacts physiques. Toutefois, l'UEFA ne recommande pas une participation active aux matches en raison des risques potentiels pour la mère et le fœtus.

Entraînement et récupération

L'entraînement et la récupération doivent être personnalisés pour chaque joueuse et chaque joueur en fonction de sa situation spécifique. Chez les joueuses, il convient d'accorder une attention particulière à cet aspect, car il y a souvent plus de disparités entre les joueuses qu'entre les joueurs en raison des différences au niveau de l'historique de l'entraînement et des charges d'entraînement actuelles selon leur organisation à temps partiel ou temps plein.

Enseignements

- Les programmes d'entraînement doivent être personnalisés et tenir compte des doubles carrières.
- Durant leur grossesse ou après leur accouchement, les joueuses requièrent un programme très spécifique conçu et géré par des spécialistes de diverses disciplines.

Lectures complémentaires

Roberts B.M. et al. (2020). Sex differences in resistance training: a systematic review and meta-analysis.

Journal of Strength and Conditioning Research. 34(5):1448–1460. doi: 10.1519/JSC.0000000000003521. PMID: 32218059

Dual Career Guides. The English FA. <https://www.thefa.com/news/2021/mar/10/fa-launches-dual-career-guides-20210310>

Jackson, T. et al. (2021). The legacy of pregnancy: elite athletes and women in arduous occupations.

Exercise and Sport Science Reviews, 50(1), 14–24. <https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000274>

***12 Facteurs de risque de blessure**

Les blessures les plus courantes touchent les genoux et les chevilles chez les joueuses de football féminin, et les cuisses chez les joueurs de football masculin. Les blessures les plus pénibles (temps perdu en termes d'entraînement et de matches) pour les joueuses sont celles qui concernent les ligaments du genou (principalement les LCA) et de la cheville ainsi que les muscles des quadriceps et des ischio-jambiers.

Les blessures ont souvent des causes complexes et résultent d'une interaction entre différents facteurs de risque. Une blessure antérieure est un facteur de risque important, le risque d'accident augmentant de 74 % chez les jeunes lorsqu'au moins une blessure est survenue auparavant. De même, on constate neuf fois plus de lésions au genou chez les joueuses ou joueurs seniors qui ont déjà subi une blessure des LCA. Il a été démontré que d'autres facteurs augmentent le risque de blessure des membres inférieurs, notamment un manque de force dans le bas du corps, une déviation axiale du genou, une flexion réduite du genou et de la hanche à la réception, une hypermobilité articulaire, un âge plus avancé, une forte exposition aux matches/entraînements et un niveau de compétition supérieur.

On constate un nombre plus élevé de commotions cérébrales chez les femmes, avec des conséquences plus graves et une récupération plus longue que chez les hommes. Les raisons de cet écart entre les sexes ne sont pas encore pleinement établies : on évoque cependant une musculature du cou plus faible chez les femmes, certains facteurs biomécaniques et davantage d'honnêteté dans les réponses des joueuses. Les différences entre les femmes et les hommes en matière de commotions cérébrales méritent d'être investiguées davantage.

Pour l'heure, trop peu d'études ont été réalisées pour déterminer s'il existe des différences entre les postes s'agissant des tendances en matière de blessures. Les informations présentées ci-dessus portent donc sur tous les postes et non pas spécifiquement sur celui des gardiens.

Stratégies de gestion du risque de blessure

Étant donné qu'une lésion antérieure est considérée comme le principal facteur de risque de blessure, il est important de suivre un programme de récupération et de rééducation complet pour éviter une blessure à répétition. Les programmes de rééducation portent généralement sur la zone lésée ainsi que sur d'éventuelles altérations de la force, de la proprioception et de la cinématique liées à la blessure ou au temps perdu en matière d'entraînements et de matches. Il est essentiel de reconnaître l'importance de tous les membres de l'équipe interdisciplinaire dans les différentes étapes de la reprise du jeu. En général, le programme correspondant est du ressort des préparateurs physiques ainsi que des médecins, et bénéficie du soutien de spécialistes en psychologie et en nutrition sportives.

Une exposition importante aux matches ou à l'entraînement est aussi un facteur de risque de blessure. En effet, des recherches montrent que les blessures sont plus fréquentes au fur et à mesure que le niveau de compétition augmente. Cet aspect est particulièrement important pour les joueuses, qui passent souvent rapidement d'une catégorie d'âge à l'autre, les juniors étant souvent sélectionnées dans les équipes seniors. Pour minimiser le risque de blessure, il est primordial de gérer efficacement la charge de matches et d'entraînements chez les juniors, notamment si elles jouent dans plusieurs équipes représentatives. Il est en outre important d'adopter une approche interdisciplinaire de la gestion de la charge de matches et d'entraînements en privilégiant une communication claire entre le staff technique, le personnel médical et les préparateurs physiques.

Au niveau du football d'élite/professionnel, une stratégie de gestion du risque de blessure plus individualisée devrait être mise au point en collaboration avec le personnel médical et les préparateurs physiques afin de compléter les programmes usuels de gestion du risque de blessure axés sur les exercices, notamment FIFA 11+, Prevent Injury and Enhance Performance (PEP), Knäkontroll et Footy First.

Enseignements

- Une blessure antérieure étant un facteur de risque majeur, il est primordial de suivre un programme de récupération et de rééducation complet après une blessure.
- Les entraîneurs doivent savoir que les joueuses sont susceptibles de présenter des symptômes plus graves et persistants que les hommes après une commotion cérébrale.
- Il est recommandé d'adopter une approche interdisciplinaire de la rééducation et de la gestion de la charge de matches/d'entraînements.
- Une stratégie individualisée de gestion des risques devrait être élaborée en collaboration avec le personnel médical et les responsables de la préparation physique.

Lectures complémentaires

Covassin, T. et al. (2016). Sex differences in reported concussion rates and time loss from participation: an update of the National Collegiate Athletic Association injury surveillance program from 2004–2005 through 2008–2009. *Journal of athletic training*, 51(3), 189–194. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-51.3.05>

López-Valenciano, A. et al. (2021). Injury profile in women's football: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 51, 423–442. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01401-w>.

Randell, R. et al. (2021). Physiological Characteristics of Female Soccer Players and Health and Performance Considerations: A Narrative Review. *Sports Medicine*, 51 (7), 1377–1399. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01458-1>.

Vedung F. et al. (2020). Concussion incidence and recovery in Swedish elite soccer – Prolonged recovery in female players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 30(5):947–957. doi:10.1111/sms.13644.

***13 Exigences physiques**

Les exigences physiques des gardiens sont radicalement différentes de celles des joueuses/joueurs de champ étant donné que son rôle tactique est différent. Par conséquent, il est important d'interpréter les résultats de tests de condition physique en conséquence. L'accent peut par exemple être mis davantage sur les scores obtenus par la gardienne/le gardien au saut avec contre-mouvement que sur sa performance au test du yo-yo. La gardienne/le gardien peut même avoir la possibilité de réaliser un certain nombre de tests différents plus spécifiques en lieu et place des tests génériques utilisés pour les joueuses de champ. Le football féminin évolue constamment. Par conséquent, il est important que les résultats des tests de condition physique des joueuses soient comparés à des valeurs de référence actuelles spécifiques au football féminin. Les résultats des tests de condition physique devraient être utilisés dans l'élaboration de programmes d'entraînement personnalisés.

Enseignements

- Le rôle tactique de la gardienne est différent de celui des joueuses de champ, et les types de tests de condition physique réalisés peuvent donc aussi varier.
- Compte tenu de l'évolution rapide du football féminin et des exigences physiques accrues, il est essentiel d'utiliser des valeurs de référence actuelles pour comparer les résultats des tests de condition physique.

Lectures complémentaires

UEFA (2022). UEFA Women's Champions League Physical Analysis. A comparison between 2019/20 and 2020/21. https://editorial.uefa.com/resources/0273-149bbe574cb0-b279fd76afc5-1000/uwcl_physical_analysis_report.pdf

UEFA (2022). UEFA WEURO 2022 technical report. <https://www.uefatechnicalreports.com/>

Lockie, R.G. et al. (2018). The physical and athletic performance characteristics of Division I collegiate female soccer players by position. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(2), 334–343. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27398916/>

Module « Développement psychologique »**Compétences**

- Connaître les forces et les faiblesses liées à la personnalité de la gardienne/du gardien et leur influence sur la performance*¹⁴.
- Comprendre les capacités cognitives et la manière dont elles interviennent dans la prise de décisions.
- Utiliser des méthodes pour veiller à ce que les qualités de leadership de la gardienne/du gardien et sa capacité à conserver son calme soient renforcées et maintenues lorsque celle-ci est sous pression.
- Développer la capacité de la gardienne/du gardien à gérer les expériences potentiellement négatives tout en conservant un état d'esprit positif*¹⁵.

Compétences liées au football féminin

- *14 Connaître l'impact de la confiance, de l'estime de soi ainsi que d'un état d'esprit fixe vs de développement sur la performance.
- *15 Comprendre les spécificités de la réaction au stress chez les gardiennes et les aider à développer des compétences mentales adaptées pour lutter contre le stress.

Méthodes de formation

- *14a Dresser une liste des traits de personnalité spécifiques aux gardiennes et en discuter.
- *14b Déterminer quels aspects sont influencés par les éléments sociaux et psychologiques du jeu.
- *15a Identifier les situations négatives auxquelles les gardiennes peuvent être confrontées et fournir à celles-ci les outils nécessaires au niveau mental pour les gérer.
- *15b Discuter de la façon dont les différences psychologiques identifiées aux points *14 et *15 influencent l'état d'esprit.

Contenu prêt à l'emploi**Caractéristiques psychologiques et sociales et performance des gardiennes**

Les gardiennes peuvent avoir des attentes très élevées et tendent à se montrer perfectionnistes à l'excès. Nous considérons que le perfectionnisme est exagéré lorsqu'il mène à des niveaux élevés d'anxiété et à une difficulté à tolérer les erreurs, qui sont cependant inhérentes au contexte sportif. Les gardiennes perfectionnistes présentent des niveaux accrus d'anxiété et ont des difficultés à gérer leurs erreurs. En termes de compétences psychosociales, les gardiennes accordent une grande importance à leurs relations avec leurs coéquipières ainsi qu'à leur responsabilité envers elles. La peur de décevoir les autres peut être significative.

Conseils pratiques pour aider les gardiennes à développer leurs compétences mentales

Peut-être encore plus que tout autre joueuse, la gardienne doit développer ses compétences mentales (concentration, confiance, régulation émotionnelle et gestion du stress) car elle occupe un poste à haute responsabilité, est très exposée et communique inconsciemment ses émotions aux autres membres de l'équipe, qui viennent chercher la sérénité et la confiance auprès d'elle. Il est donc particulièrement important d'encourager la gardienne à développer les compétences mentales évoquées ci-dessus.

1. Pour améliorer la concentration de la gardienne, il faut lui enseigner à :
 - identifier les sources de distraction à la fois durant l'entraînement et les matches ;
 - cibler les points d'attention efficace pour la tâche ;
 - réajuster sa perception des informations internes et externes, qui est déséquilibrée en situation de stress ;
 - alterner entre des périodes de concentration faible, modérée et élevée ; et
 - renforcer son endurance en termes d'attention en intégrant des sources de distraction ciblées dans les séances d'entraînement.
2. Pour accroître la confiance de la gardienne, il faut en outre :
 - lui donner l'occasion de s'auto-évaluer régulièrement en se concentrant en premier lieu sur ce qu'elle fait de bien et sur la manière dont elle peut le consolider ;
 - recourir à des commentaires positifs pour renforcer les bons comportements et focaliser l'attention sur la bonne chose à faire ;
 - utiliser des commentaires positifs de l'équipe, qui montrent que les autres joueuses ont confiance en elle, la comprennent et la soutiennent en toute circonstance ;
 - éviter les comparaisons inadéquates ou les situations d'entraînement inappropriées la mettant de manière répétée dans des situations d'échec ; et
 - veiller néanmoins à la mettre régulièrement et progressivement en situation de stress et de complexité afin de l'aider à développer ses ressources et à apprendre à surmonter des défis.

3. Et pour développer la régulation émotionnelle et la gestion du stress :

- Fournir à la gardienne des outils de régulation émotionnelle (respiration, ancrage émotionnel positif, discours intérieur) et veiller à les associer en permanence avec des techniques de régulation de l'attention. La gestion des émotions est sensiblement meilleure lorsqu'elle est associée à la concentration : « Je peux me distraire de mes propres émotions négatives si j'ai réfléchi préalablement aux éléments sur lesquels porter mon attention pour rester efficace dans mon rôle. »
- Rendre la gardienne attentive au fait que ses émotions peuvent se transmettre à ses coéquipières. Il est donc judicieux de l'aider à développer une attitude assurée et confiante afin que celle-ci soit communiquée à son équipe même en situation complexe. Le fait de passer d'une posture émotionnelle égocentrée (mes échecs, ma déception, ma colère, etc.) à une attitude hétérocentrée (mes émotions au service de l'équipe) peut permettre de surmonter des difficultés individuelles.
- Aider la gardienne à acquérir une perception équilibrée des exigences et des ressources afin qu'elle s'engage pleinement lorsque les enjeux sont élevés.
- De même, il est important d'aider la gardienne à développer des stratégies d'adaptation efficaces qu'elle peut utiliser dans des situations difficiles : analyse et résolution de problèmes, effort accru, optimisation de l'attention, recherche de soutien, activation, relaxation, etc.

Lectures complémentaires

Hanin, Y. and Hanina, M. (2009). Optimization of performance in top-level athletes: an action-focused coping approach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 47–91. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.4.1.47>

Villemain, A. and Hauw, D. (2014). A situated analysis of football goalkeepers' experiences in critical game situations. *Perceptual and Motor skills*, 119(3), 811–824. <https://doi.org/10.2466/25.30.PMS.119c30z0>

West, J. (2018). A review of the key demands for a football goalkeeper. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1215–1222. <https://doi.org/10.1177/1747954118787493>

Module « Développement social »**Compétences**

- Faire en sorte que la gardienne/le gardien devienne un membre solide et intégré de l'équipe grâce à un comportement, à une communication et à des actions positifs.
- S'assurer que la gardienne/le gardien comprenne dans quelle mesure le style de vie et les comportements sociaux positifs influencent la performance*¹⁶.

Compétences liées au football féminin

- *16 Veiller à ce que les gardiennes comprennent l'impact des médias sociaux et la manière dont ceux-ci peuvent influencer la performance au plus haut niveau du football féminin.

Méthodes de formation

- *16 Discuter de la manière dont les médias sociaux influencent le mode de vie, les comportements sociaux et la performance des gardiennes au plus haut niveau.

Cadre d'entraînement	
Module « Conception et contenu des séances d'entraînement »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les analyses et comprendre comment elles influencent la conception des séances d'entraînement. • Comprendre les exigences techniques, tactiques, physiques et psychologiques relatives au développement et à l'entretien des niveaux de performance des gardiens*¹⁷. • Concevoir des séances d'entraînement axées sur la résolution de problèmes afin de permettre aux gardiens de développer la prise de décisions et la communication sur la base de solutions tactiques. 	
Compétences liées au football féminin	
*17 Comprendre les exigences techniques, tactiques, physiques et psychologiques intervenant dans la création de séances destinées à développer et maintenir le niveau de performance des gardiennes au plus haut niveau du football féminin.	
Méthodes de formation	
<p>*17 Discuter des différences entre les gardiennes et les gardiens ainsi que de la manière dont elles peuvent influencer la performance tactique et technique. Aspects à prendre en considération :</p> <ul style="list-style-type: none"> - En proportion, la cage est plus grande pour les femmes que pour les hommes. - Les femmes ont de plus petites mains que les hommes. - Les différences physiques entre les hommes et les femmes influencent le positionnement de la gardienne ou du gardien (puissance de frappe, puissance de saut, force vitesse, vitesse « depuis le but » et « de repli vers le but »). - La plupart des actions des gardiens combinent des qualités techniques et physiques (en particulier la force et la vitesse). 	
Module « Planification, réalisation et analyse »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Créer et mettre en place un plan de périodisation annuel intégré sur la base du plan global de l'équipe. • Concevoir un but et des objectifs clairs pour l'entraînement qui sous-tendent la conception de plans d'entraînement prévoyant différents types de séances. • Être en mesure de préparer, de réaliser et d'analyser les séances d'entraînement en collaboration avec les membres clés de l'encadrement. • Influencer la conception des plans individuels de performance des gardiens*¹⁸. 	
Compétences liées au football féminin	
*18 Créer des plans de performance tenant compte des spécificités des gardiennes.	
Méthodes de formation	
*18 Utiliser les informations des points *1 et *9 à 13, créer des plans de performance individuels pour les gardiennes.	
Module « Climat d'apprentissage motivationnel »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Renforcer la confiance des gardiens et leur donner des connaissances et des occasions afin qu'ils puissent développer leur propre prise de décisions en rapport avec les plans tactiques de l'équipe. • Motiver et inspirer les gardiens et les amener à se dépasser durant les séances d'entraînement. • Instaurer un cadre dans lequel la mentalité de gagnant soit développée et encouragée. • Analyser les séances en permanence et réfléchir afin d'améliorer la performance globale. 	

Module « Santé et bien-être »	
Compétences	
<ul style="list-style-type: none"> • Garantir la santé et le bien-être des gardiens*¹⁹. • Appliquer une approche interdisciplinaire en vue de promouvoir les répercussions positives d'un style de vie sain (p. ex. nutrition, hydratation, sommeil) sur la santé et la performance. • Connaître le code de conduite du club ou de l'organisation et se comporter en conséquence. 	
Compétences liées au football féminin	
*19	Veiller à ce qu'une approche interdisciplinaire soit adoptée dans tous les aspects de la santé féminine (p. ex. ménarche, cycle menstruel, faible disponibilité énergétique, statut en fer), mettre en évidence les implications potentielles pour la performance.
Méthodes de formation	
*19a	Parler de la littérature scientifique actuelle et souligner spécifiquement l'ambiguïté liée au cycle menstruel et à la performance/au risque de blessure.
*19b	Discuter des avantages, des inconvénients et de la faisabilité du suivi du cycle menstruel.
Contenu prêt à l'emploi	
<p>*19a Faible disponibilité énergétique</p> <p>La nutrition joue un rôle déterminant pour optimiser la performance footballistique durant l'entraînement et les matches et contribue également à la santé en général. Il est inquiétant de constater que selon certaines études, les stratégies nutritionnelles des joueuses de football d'élite sont souvent inadéquates : 85 % des athlètes ne consomment pas suffisamment d'énergie pour répondre aux exigences de leur pratique sportive tandis que 23 % à 33 % d'entre elles présentent une disponibilité énergétique insuffisante. La faible disponibilité énergétique est l'une des premières causes d'aménorrhée et peut provenir d'un apport alimentaire restreint ou d'un décalage involontaire entre l'apport énergétique et les exigences liées à l'activité physique. Elle est associée à de nombreux problèmes de santé et de performance ainsi qu'à un risque accru de blessure. Il est essentiel que les nutritionnistes travaillent étroitement avec les préparateurs physiques afin que les stratégies nutritionnelles soient adaptées au programme des matches/entraînements.</p> <p>Cycle menstruel et performance</p> <p>Le cycle menstruel s'accompagne de fortes variations dans les concentrations hormonales, ces fluctuations pouvant se répercuter positivement ou négativement sur la performance. Les fluctuations hormonales peuvent représenter des créneaux d'opportunité avantageux pour adapter l'entraînement ou avoir un impact négatif sur le programme d'entraînement individuel. Cet aspect peut être particulièrement pertinent dans le contexte de l'élite/professionnel, étant donné qu'il serait possible d'entraîner des joueuses individuellement ou en petits groupes selon les phases du cycle menstruel et les symptômes correspondants. Toutefois, les recherches dans ce domaine sont actuellement limitées, tant qualitativement que quantitativement. Pour l'heure, il n'y a pas suffisamment de preuves justifiant que le contenu des programmes d'entraînement soit systématiquement modifié pour tenir compte des phases du cycle menstruel. Le cycle menstruel est hautement individuel et, s'il peut perturber l'entraînement ou la performance de certaines joueuses, il est important de rappeler que des victoires olympiques et en Coupe du monde ont été remportées durant toutes les phases du cycle menstruel.</p> <p>Cycle menstruel et blessures</p> <p>Si certaines études indiquent une corrélation entre les fluctuations hormonales et les blessures des LCA, les données en la matière restent toutefois peu probantes. Il pourrait être utile pour les clubs d'élite/professionnels d'étudier individuellement l'incidence des blessures par rapport aux phases du cycle menstruel afin d'acquérir une meilleure compréhension de cette thématique. Des programmes d'entraînement bien équilibrés et très diversifiés, notamment lorsqu'ils incluent régulièrement des exercices de stabilité du genou, sont la meilleure façon de réduire le risque de les blessure chez les joueuses à n'importe quel moment du mois.</p> <p>*19b Suivi du cycle menstruel</p> <p>S'agissant du cycle menstruel, il est actuellement préconisé de privilégier une approche personnalisée pour chaque athlète. Les joueuses ou le personnel médical/d'encadrement devraient effectuer un suivi du cycle menstruel afin d'avoir une meilleure idée de sa durée, de sa régularité et des symptômes qui y sont associés. Certaines joueuses peuvent nécessiter un soutien particulier à différentes phases de leur cycle alors que d'autres ne connaissent aucune difficulté. La communication entre les joueuses et le personnel médical/d'encadrement peut être déterminante. Pour suivre le cycle menstruel, il suffit de le faire sur une feuille de papier ou à l'aide d'une application pour smartphones. Certaines applications offrent la possibilité de suivre une équipe/sélection entière, ce qui peut s'avérer utile pour le personnel médical/d'encadrement.</p>	

Enseignements

- Les entraîneurs devraient avoir conscience qu'une faible disponibilité énergétique peut avoir de lourdes répercussions sur la santé et la performance.
- Les nutritionnistes ainsi que les préparateurs physiques devraient collaborer pour fournir aux joueuses/joueurs des stratégies nutritionnelles adaptées et veiller à ce que leur apport énergétique corresponde aux exigences de leur entraînement/compétition.
- Des recherches plus approfondies sont nécessaires pour connaître l'impact du cycle menstruel sur la performance et les blessures avant d'envisager une modification systématique de l'entraînement.
- Le suivi du cycle menstruel est un bon moyen de sensibiliser à la durée et à la régularité du cycle ainsi qu'aux symptômes qui y sont associés.

Lectures complémentaires

Herzberg, S.D. et al. (2017) The effect of menstrual cycle and contraceptives on ACL injuries and laxity: a systematic review and meta-analysis. *Orthopedic Journal of Sports Medicine*. 21;5(7) doi:10.1177/2325967117718781

Parker, L.J. et al. (2022). An audit of hormonal contraceptive use in Women's Super League soccer players; implications on symptomology. *Science & Medicine in Football*. 6: 153–158 <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1921248>

Randell R.K. et al. (2021). Physiological characteristics of female soccer players and health and performance considerations: a narrative review. *Sports Medicine*. 51(7):1377–1399. doi:10.1007/s40279-021-01458-1

Schantz, J.S. et al. (2021). Menstrual cycle tracking applications and the potential for epidemiological research: a comprehensive review of the literature. *Current Epidemiology Reports*. 8:9–19

Match
Module « Gardiens »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le rôle et les actions de la gardienne/du gardien sur la base de tout un éventail de situations en relation avec sa propre équipe et avec l'équipe adverse, tout au long du match. • Encourager l'autonomie des gardiens, et les impliquer dans les processus de prise de décisions et de résolution de problèmes. • S'assurer que les gardiens juniors d'élite puissent avoir du temps de jeu effectif au dernier stade de leur phase de développement.
Module « Environnement de match »
Compétences
<ul style="list-style-type: none"> • Préparer les gardiens pour les matches dans le contexte de l'équipe, en collaboration avec les autres membres du personnel d'encadrement. • Fournir des conseils et apporter un soutien à l'entraîneur-e principal-e si nécessaire. • Analyser et évaluer la performance dans le cadre d'une gestion d'équipe intégrée*²⁰.
Compétences liées au football féminin
* ²⁰ Analyser et évaluer la performance des gardiennes en collaboration avec d'autres membres du personnel d'encadrement pour gérer et mesurer la stratégie et les attentes.
Méthodes de formation
* ²⁰ Identifier les caractéristiques des gardiennes d'élite durant les matches ainsi que la manière dont l'analyse et l'évaluation peuvent permettre de mesurer et de gérer les attentes du personnel d'encadrement en matière de performance ; discuter de ces différents points.

Évaluations

Évaluation formative et évaluation sommative	
Théorie : l'entraîneur-e de gardiens doit être en mesure de comprendre et d'expliquer ce qui suit.	Pratique : l'entraîneur-e de gardiens doit démontrer sa capacité à appliquer les principes ci-dessous.
<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneur-e de gardiens <ul style="list-style-type: none"> - Évaluer les points faibles et les points forts de l'équipe au vu de sa performance en situation de match. - Mettre en place un contexte axé sur l'efficacité et sur la haute performance. - Utiliser la méthodologie appropriée pour accroître les niveaux de performance. - Collaborer efficacement avec les autres membres du personnel d'encadrement dans le cadre de l'équipe de gestion. - Conseiller et soutenir le club dans sa politique de recrutement des gardiens*. - Prendre des responsabilités et dispenser des conseils s'agissant du parcours de développement global des gardiens au sein du club. • Gardien-ne <ul style="list-style-type: none"> - Élaborer et maintenir un programme de haute performance pour les gardiens professionnels seniors*. - Mettre en œuvre un plan de développement personnel pour chaque gardien-ne. - Maximiser le potentiel des gardiens juniors d'élite. - Élaborer et appliquer un plan afin de garantir que les gardiens qui disposent d'un réel potentiel bénéficient de suffisamment de temps de jeu pour opérer la transition de l'équipe juniors d'élite à l'équipe senior. • Cadre d'entraînement <ul style="list-style-type: none"> - Concevoir des plans d'entraînement intégrés tenant compte des différents niveaux de maturité et d'habileté*. - Planifier les séances afin d'optimiser la performance de la gardienne /du gardien en situation de match. - Appliquer des plans visant à développer et à entretenir les capacités individuelles de la gardienne/du gardien afin d'optimiser la performance de l'équipe. - Évaluer la performance de la gardienne/du gardien au cours des séances d'entraînement en préparation des matches. • Match <ul style="list-style-type: none"> - Faire preuve d'un comportement cohérent et conforme aux attentes lors des matches, dans un contexte de haute performance. - Avoir un état d'esprit positif et encourageant au sein du groupe de gestion d'équipe. - Encourager l'autonomie et impliquer les gardiens et les autres membres de l'équipe dans les processus de prise de décisions et de résolution de problèmes conformément aux plans tactiques. - Analyser la performance de l'équipe en portant une attention particulière au rôle de sa gardienne/son gardien. 	
<p>Journal de bord personnel de l'entraîneur-e (pour inclure des exemples des jeux masculin et féminin)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Créer et appliquer un plan de périodisation annuel approprié, qui intègre les séances d'entraînement, les matches et les plans de développement personnel. • Analyser, évaluer et collecter des données sur les séances d'entraînement et sur la performance lors des matches. • Faire une auto-évaluation, mener une réflexion sur soi et adapter la planification et les activités d'entraînement futures en conséquence. 	



UEFA
ROUTE DE GENÈVE 46
CH-1260 NYON 2
SWITZERLAND
TELEPHONE: +41 848 00 27 27
TELEFAX: +41 848 01 2727
UEFA.com

WE CARE ABOUT FOOTBALL
