

Charte de l'Entraîneur

Les missions de l'entraîneur

Introduction :

Si l'entraînement est primordial (connaissances techniques, tactiques et stratégiques, qualités d'apprentissage et de communication), la réussite passe par de nombreuses tâches d'organisation, de relations et d'actions à mener tout au long de l'année.

Les domaines sont variés, ils réclament de nombreuses compétences que l'entraîneur doit se constituer tout au long de sa carrière. Cette variété fait aussi l'intérêt du métier.

71/ Les missions de préparation

Pour l'équipe :

1) Définir le projet du club et de l'équipe, avec les dirigeants, les entraîneurs et les joueurs.

2) Recruter et composer son équipe en conséquence : à préparer depuis le début de la saison précédente au minimum.

3) Définir ses contenus et choisir son style de jeu en fonction de ses convictions (philosophie de l'entraîneur) et du potentiel de son équipe. Rédiger **un carnet d'entraînement** où figure les choix, les systèmes de jeu et leurs évolutions fonction du niveau de jeu).

4) Planifier la saison :

* Établir le calendrier annuel : alternance des matchs, des entraînements et des périodes de repos (week-end libres, vacances...). Repérer les temps forts de la saison pour ajuster la charge de travail, envisager de déplacer des matchs pour équilibrer le calendrier.

* Établir la planification des entraînements dans la répartition des contenus et en charge et en intensité ; il convient de prendre en compte le calendrier et la préparation physique selon les périodes.

* Conclure des matchs amicaux.

5) Evaluer le niveau de jeu de ses joueurs : habitudes, points forts, besoins, exercices types de fondamentaux individuels et, éventuellement, leur communiquer.

6) Proposer une préparation physique individuelle d'avant la reprise collective de pré saison.

7) Préparer les aménagements de calendrier (déplacements éventuels de matchs pour équilibrer le calendrier ou respecter des vacances : faire les demandes à l'avance auprès du comité, de la ligue de Bourgogne, de la FFBB) et, avec le directeur sportif, directeur technique ou le dirigeant responsable d'équipe, prévenir la secrétaire, **organiser les déplacements des matchs sur la saison** (réserver les moyens de déplacements, etc.).

Au sein du club : Directeur Technique

- 1) **Coordonner les planifications d'entraînements** des différentes équipes en fonction du projet du club (choix des équipes à privilégier, durée et répartition des entraînements dans la semaine et en fonction des âges).
- 2) **Coordonner les entraîneurs** pour harmoniser les contenus au sein du club : envisager un cursus de formation du joueur sur plusieurs catégories et faciliter l'intégration vers l'équipe première. Il semble judicieux d'établir avec les entraîneurs les grandes lignes de leur action (styles de jeu, fondamentaux, charges d'entraînements, etc.).
- 3) **S'assurer du respect de la charte de l'arbitrage** pour l'équipe et le club (nombre d'arbitres, d'officiels de tables de marque nécessaires et des points qu'ils apportent) **et du respect du nombre d'équipes nécessaires dans le club** (équipes de jeunes, équipe 2, etc.).
- 4) **S'assurer du fonctionnement avec la secrétaire** et des relations avec la presse en répartissant les responsabilités avec les dirigeants du club.

Au sein du comité ou de la ligue :

Consulter et utiliser le site de la fédération (www.basketfrance.fr), le site du comité départemental, celui de la ligue régionale et du club.

- 1) **Respecter la charte de l'entraîneur du club et/ou de la ligue.**
Plus largement, se former au métier d'entraîneur en permanence : assister à d'autres entraînements, participer à la formation des entraîneurs du club en précisant ses attentes et en apportant son concours actif, suivre des clinics, des tournois + vidéos et lectures...
- 2) **Connaître les rouages et les structures de la fédération**, les comités, les commissions, les qualifications, les licences, les appels, etc., pour une action administrative efficace et, si possible, identifier les interlocuteurs des différentes commissions.
- 3) **Entrer en contact avec la commission technique** du département ou de la ligue pour proposer ses services ou envisager des collaborations (formation de cadres, détection, encadrement de sélections, etc.).
- 5) **Établir une liste de contacts personnels d'entraîneurs** et de responsables de clubs à conserver pour disposer d'un réseau.

72/ Les missions pendant la saison

- 1) **Préparer ses entraînements par écrit** et laisser son carnet d'entraîneur à la disposition des joueurs.
- 2) **Être ponctuel**, voire en avance sur les horaires et exiger la même chose pour tous.
- 3) **Tenir les absences, les retards** et prévenir au besoin les intéressés (joueurs, parents, dirigeants).
- 4) **Prévenir** (dirigeants, joueurs, parents, adversaires, arbitres, officiels et ou la fédération) en cas d'absence personnelle ou de match reporté.
- 5) **Établir un rituel d'entraînement** : préparation individuelle, étirements, regroupement au centre du terrain, présentation de la séance, **cri d'équipe** puis idem en fin d'entraînement avec bilan et prospective + rendez-vous suivants.

Préparer l'échauffement rituel d'avant match à l'entraînement (et avant le premier match !).

- 6) **Arbitrer** de manière efficace (courir au plus près de l'action) en y associant les joueurs et **utiliser le chrono** et la marque pour les habituer à regarder le tableau lumineux à l'entraînement et pour gérer les matchs et les fins de matchs.
- 7) **Favoriser les contacts** avec les parents, les dirigeants et participer à la vie associative du club.
- 8) Prévoir des « plages loisirs » dans des entraînements des jeunes et ou pour certains entraînements (veille de vacances, goûters, jeux... avec ou sans les parents).
- 9) Prospector pour attirer et détecter des nouveaux joueurs.
- 10) **Repérer les joueurs (-ses) intéressant(e)s** et établir une liste avec leurs coordonnées pour les contacter (et ou contacter les parents) en vue de la saison suivante (le scouting).
- 11) **Observer des matchs d'autres championnats** pour se former et faire du **scouting**.

73/ Les missions de l'après saison

- 1) Préparer des matchs amicaux et des tournois pour récompenser vos joueurs et ou tester les mutés potentiels au sein de l'équipe.
- 2) Finaliser le recrutement.
- 3) Essayer des systèmes de jeu nouveaux, des formes d'entraînement différentes.
- 4) Préparer la saison suivante : contacts et planification de rentrée, préparation des entraînements et des contenus de l'équipe...
- 5) Encadrer des camps d'été de basket-ball. Voyager et rencontrer d'autres types de basket-ball.

74/ Les missions de match

Avant le match :

- 1) Prévenir la presse pour l'annonce de la compétition et les commentaires de présentation.
- 2) Arriver au moins une heure avant le match et, au besoin, veiller aux préparatifs d'installation (sono, bancs, tables, etc.), à l'accueil des adversaires, des arbitres et des officiels (vestiaire, boisson).
- 3) Instituer **un rituel d'échauffement et de préparation de l'équipe** : échauffement général, spécifique (passes, tirs, défense, etc.), regroupements pour la préparation mentale de l'équipe, faire ses entrées en jeu et signer la feuille de marque, saluer le coach adverse et les officiels. S'encourager lors de la présentation des joueurs (taper dans les mains) et pousser un cri d'équipe personnalisé.

Pendant le match :

- 1) **Avoir une attitude dynamique** mais pas excitée à communiquer aux joueurs.
- 2) **Donner plus de retours positifs** que négatifs aux joueurs.
- 3) Faire les changements de joueurs pour apporter du nouveau ou du différent sur

le terrain (changement de stratégie ou de système), pas seulement pour sanctionner le sortant.

- 4) Préparer le joueur entrant sur une ou deux missions précises ou pour lui demander d'organiser un changement tactique (il doit prévenir les autres). Accueillir le sortant avec quelques mots pour le rassurer et le motiver ou « lui rentrer dedans » selon son profil et le moment.
- 5) **Prendre un temps mort si l'écart est supérieur à 6-8 points** mais garder un temps mort pour la dernière minute du match. Sinon, utiliser les changements de joueurs pour casser la dynamique adverse.
- 6) **Au temps mort, maîtriser** ce qui se passe dans le match (ou en donner l'impression- être convaincant) :
 - ✚ Retour sur le banc (10 secondes).
 - ✚ Bavardages entre joueurs et boisson (10 secondes).
 - ✚ Quelques mots d'explication sur le scénario en cours, analyse du rapport de force entre les deux équipes selon leurs choix tactiques (10 secondes).
 - ✚ Donner des consignes brèves et persuasives (rappeler ce qu'on doit faire selon la stratégie mise en place, donner un ou deux éléments nouveaux, 15 secondes) avec un récapitulatif succinct et marquant (5 secondes).
 - ✚ Retour sur le terrain à la sirène (10 secondes).
- 7) **Même chose à la mi-temps :**
 - Retour au vestiaire et consultations des statistiques (2minutes).
 - Concertation avec l'assistant entraîneur (2 minutes) ; pendant ces 4 minutes, les joueurs bavardent, boivent et se relaxent.
 - Analyse de la première mi-temps : rapport de force entre les deux équipes, fonctionnement des stratégies respectives, analyse des difficultés rencontrées et des points forts, utilisation des statistiques (3-4 minutes).
 - Retour sur les performances individuelles et collectives des joueurs en cherchant à les motiver, éventuellement les calmer sur l'arbitrage ou les stimuler (2 minutes).
 - Stratégie pour la deuxième mi-temps : attaque, défense, systèmes retenus, rythmes du match recherchés et récapitulatif marquant des consignes (3 minutes).
 - Mot du capitaine et cri collectif (1 minute).
 - Retour sur le terrain et échauffement pour la deuxième mi-temps (6 minutes).
- 8) **Respecter les arbitres** et tenter d'établir une connivence en évitant les rapports de force pour, avec eux, favoriser le jeu ; ne pas laisser passer les erreurs réglementaires mais éviter de lutter sur les erreurs d'appréciation ; savoir apprécier un bon arbitrage et le dire.
- 9) Utiliser les attitudes « scandaleuses ou déroutantes » rarement et seulement quand tout a été utilisé, pour provoquer un électrochoc chez les joueurs quand plus rien ne va. Exemples : prendre une faute technique, provoquer ses joueurs pour qu'ils se liguent contre leur entraîneur et retrouve une cohésion interne, changer brutalement d'attitude.

Après le match :

- 1) Saluer l'entraîneur adverse, les arbitres, les adversaires et ses joueurs.

- 2) Encourager ses joueurs et attendre le prochain entraînement pour faire le bilan du match.
- 3) Participer à la cérémonie d'après match (le pot de l'amitié) et prendre des informations auprès de l'entraîneur adverse.
- 4) Visionner si possible le match (voire préparer des montages vidéos), faire les statistiques et les commentaires du match le lendemain pour préparer la fiche à remettre aux joueurs et aux dirigeants ; consulter les résultats des autres matchs de la poule sur le site fédéral.

75/ Les missions pour les joueurs

- 1) **Établir la liste** de ses joueurs (-ses) avec les coordonnées
- 2) **Contrôler les licences**, s'assurer de la conformité des visites médicales et identifier les joueurs à problèmes (asthme, surpoids, allergies, blessures anciennes etc.).
- 3) Inciter les jeunes joueurs à contacter les copain(ine)s pour venir jouer avec eux (elles).
- 4) **Former les jeunes joueurs** tout au long de la saison aux tâches **d'arbitrage, de tenue de table** (chrono + feuille de marque).
- 5) Leur expliquer que, dans la saison, ils (elles) seront amené(e)s à **tenir des tables et -ou arbitrer** pour d'autres équipes du club, qui viendront ainsi les aider pour leurs matchs.
- 6) Envisager avec eux (elles), une formation officielle d'arbitre, de marqueur ou d'entraîneur.
- 7) Les inviter à se préparer un minimum avant la reprise des entraînements : activités physiques variées pendant les vacances, courses en durée, adresse (avoir sa balle) et tournois (1 contre 1, 3 contre 3...), voire leur conseiller de faire des camps d'été de basket.
- 8) **Veiller à leur bonne tenue** (vestimentaire et attitude) pour les entraînements : chaussures de basket (lacets serrés), short, ponctualité, entraide...
- 9) **Veiller à l'hygiène** : bouteille d'eau individuelle, nécessaire pour la douche, intimité des vestiaires, accès à la pharmacie. Repérer les joueurs
- 10) **S'assurer du retour** à domicile des joueurs mineur(e)s.

76/ Les missions vers les parents

- 1) Les encourager à venir aux matchs et aux entraînements et à être ponctuels pour amener et rechercher leurs enfants.
- 2) Motiver les **parents accompagnateurs** pour les déplacements.
- 3) Inciter quelques parents pour savoir tenir une table (chrono + marque) en dépannage mais aussi pour suivre une formation.
- 4) Prendre les coordonnées des 2 parents, au besoin.
- 5) Leur donner **le programme de la saison** (organisation des championnats, vacances), calendrier des matchs, coordonnées des salles, horaires des entraînements et listes des participants de l'équipe avec les coordonnées des dirigeants et celles de l'entraîneur
- 6) **Insister pour récupérer les documents de la licence** : photo, certificat médical, identité et chèque.

77/ Les missions dans la vie du club

- 1) Contacter souvent les dirigeants du club pour les tenir informer des réussites et des

- difficultés, donner les résultats (boîte aux lettres, site du club) et les informer des demandes de matchs (amicaux, changements d'horaires).
- 2) Consulter et utiliser le site Internet du club.
 - 3) **Former les entraîneurs du club** (obligation des brevetés d'état) : selon leurs besoins, leurs possibilités et leurs volontés : établir les contenus et le calendrier en concertation pour les réunions de travail théoriques et pratiques, le suivi en situation d'entraînement, la réactualisation des règles et des règlements.
 - 4) Participer aux planifications des salles et à la répartition des entraînements.
 - 5) **Préparer avec les dirigeants les projets** du club qui seront soumis aux collectivités territoriales ou au ministère des sports pour obtenir des budgets et faire évoluer le club : actions spécifiques pour développer la pratique du basket, rencontres de haut niveau, tournois, école d'arbitrage et ou de mini-basket, etc.
- 6) Médical et santé :**
- Veiller à la constitution et à la disponibilité de **la pharmacie** pour les équipes, les entraînements et les matchs.
 - Connaître les **conduites à tenir** en cas d'entorses, de petites plaies, de douleurs musculaires, de saignements de nez ; savoir faire les strappings. Connaître les numéros d'urgence.
 - Expliquer et veiller aux bases de **diététique sportive** :
 - o Repas et collations d'avant match, repas d'après effort, bases de l'alimentation.
 - o Besoins hydriques et apports en eau.
 - o Sommeil et récupération.
 - S'assurer de la **conformité des installations** et des matériels utilisés : passage de la commission de sécurité pour les paniers, gymnase libéré de matériels, plots, tableau d'affichage, etc.

Ce mémoire a été réalisé dans des conditions difficiles. Je tiens particulièrement à remercier tous les licenciés du club de Chenôve, et en particulier les dirigeants qui m'ont fait un accueil chaleureux, ils m'ont apporté toutes les informations, tous les dossiers que j'ai demandés. Ils ont été d'une grande disponibilité, répondant sans détour, permettant de réaliser au mieux cette étude.

Cette étude ne fait que commencer, je souhaite pouvoir la continuer et surtout mettre en œuvre les « recommandations » préconisées. Le club de Chenôve est ancré dans la vie sociale de sa commune, il y joue un rôle prépondérant, à lui maintenant d'évoluer et de se structurer efficacement.