

# ALSACE FOOT

## Le mental au cœur de la performance

*Si la psychologie du sport n'est apparue en France que dans les années 1980, de nos jours on a de plus en plus conscience qu'à côté de l'aspect technique et athlétique le mental est d'une importance capitale pour tout sportif qui se place dans un objectif de performance.*

« Si cerveau le veut, les jambes exécutent » disait Roger Lemerre aux joueurs de l'équipe de France qui préparaient la coupe du monde 1998. Dans le football le fait de mettre l'aspect psychologique au cœur de la performance est assez récent alors que ça fait bien longtemps que des sportifs de tout poil et des chercheurs se passionnent pour le sujet. Aux Etats-Unis Norman Triplett a démontré dès la fin du XIXe siècle que des cyclistes amélioraient leurs performances en présence d'autres coureurs, ouvrant ainsi la voie à de nombreuses études et recherches tournant autour de la psychologie du sport. Il y a quelques années, le monde de l'entreprise a apporté sa pierre à l'édifice car les problèmes de cohésion, l'esprit d'équipe et la motivation étaient des thématiques qui étaient déjà en vogue dans certains secteurs.



« La cohésion de groupe, ici illustrée par les U17 des SR Colmar (photo Philippe Bergdolt). »

De nos jours, l'aspect psychologique est une question centrale et quelque soit le niveau, l'entraîneur de football cherche à développer la motivation, la gestion mentale de l'enjeu et l'équilibre émotionnel de ses troupes. Ces problématiques sont abordées dès le BEE1 et sont en constantes évolutions. Au haut niveau, on verra que l'on parle maintenant de préparation mentale intégrée et que l'aspect psychologique, technique et athlétique sont intimement liés et que ce n'est qu'exceptionnellement, pour des cas particuliers, que l'on fait

appel à un préparateur mental. Alors comment améliorer la cohésion d'un groupe ? Comment favoriser la communication au sein d'une équipe et d'un club ? Comment optimiser la motivation de ses joueurs ? Comment gérer le stress et faire abstraction de l'enjeu ? Pierre Jacky, José Guerra et Régis Loison rapportent leurs expériences mais aussi leurs réponses et réflexions dans la deuxième partie de cette thématique du mental, au cœur de la performance.

*Laurent Hickel*

# Le mental au cœur de la performance

*Les regards de Pierre Jacky, de José Guerra et l'expérience vécu par Régis Loison il y a dix ans avec Schiltigheim permettent de comprendre l'évolution et la réflexion actuelle concernant l'aspect mental de la préparation d'une équipe de football.*



« Régis Loison ici au premier plan, lors d'une saison inoubliable en Coupe de France pour le Sporting. C'était en 2003 (photo DR). »

C'était il y a plus de dix ans, pourtant, il s'en souvient comme si c'était hier. La saison où Schiltigheim s'est incliné de justesse en quart de finale de la coupe de France devant Rennes, Pascal Papillon était intervenu en tant que préparateur mental plusieurs fois et notamment lors du stage d'avant saison à Niederbronn. Les joueurs de Schiltigheim ont suivi à cette occasion des expériences de projection mentale et de cohésion. « On était par exemple debout sur une table et l'on devait fermer les yeux et se laisser tomber vers l'arrière où les copains nous rattrapaient se souvient Régis Loison. On a aussi du imaginer l'équipe dans la nature en la comparant à une force tel que l'eau ou le feu pour sortir toutes les forces qu'il y avait en nous ». Régis Loison garde un très bon souvenir de ses expériences et il pense que c'est aussi ça qui a permis à cette équipe de se transcender lors de sa fameuse épopée en coupe de France.

Celui qui avait fait venir Pascal Papillon à l'époque n'est autre que José Guerra l'emblématique entraîneur du Sporting Schiltigheim. Ce dernier explique que le préparateur mental n'est intervenu que

ponctuellement avant saison puis au moment d'affronter Rennes à la Meinau. Il a ainsi effectué un travail de sophrologie pour que l'équipe s'imprègne des lieux et qu'elle puisse gérer son stress au mieux. Aujourd'hui encore, Pascal Papillon intervient ponctuellement auprès du Sporting d'abord de manière collective puis individuelle pour travailler le mental mais José Guerra rappelle que « le travail de cohésion, de solidarité et le mental doit se faire à l'intérieur du groupe et que c'est un travail quotidien que de tenter de trouver la bonne alchimie ». José Guerra explique aussi que les recettes qu'il a trouvé pour travailler le mental de son équipe ne sont pas forcément transmissibles d'une année sur l'autre et qu'il faut donc sans cesse réinventer sa façon d'aborder les choses. A ce sujet, il note d'ailleurs que « la mentalité des nouvelles générations a complètement changé et que si les choses ont beaucoup évolué, ce n'est pas forcément dans le bon sens ». Il préconise d'ailleurs de plus en plus l'utilisation de la vidéo. « Expliquer à un jeune à l'entraînement qu'il n'a pas été bon alors que ce dernier a entendu le contraire pendant tout le week-end par

ses amis ou sa famille c'est compliqué, alors que les images parlent d'elles-mêmes » insiste-t-il avant d'expliquer qu'à côté de ça, il est de plus en plus difficile de trouver des leaders et des relais sur le terrain.

Pierre Jacky, le directeur technique régional et sélectionneur de l'équipe de France Futsal explique, quant à lui, que l'aspect psychologique est aujourd'hui au cœur du problème alors que ça n'a pas toujours été le cas. De tout temps, lorsque les joueurs n'étaient pas bien préparés athlétiquement ou techniquement, l'entraîneur était le premier à être mis en cause. A côté de ça, lorsqu'une équipe ne se montrait pas motivée, lorsqu'un gardien n'était pas efficace à l'extérieur, ou lorsqu'une équipe sombrait corps et âme après avoir pris un but, ça n'était pas forcément le travail du coach qui était remis en cause. « La préparation mentale est absolument fondamentale, mais pas forcément liée à une personne » explique-t-il. A un moment, on a sous traité et on pouvait avoir un préparateur physique le lundi, mental le mardi, puis on s'est rendu compte qu'il faut avoir une vision systémique et imbriquée pour être le plus proche possible de la réalité du jeu ». Au haut niveau, l'on peut toujours faire appel à un intervenant extérieur mais uniquement dans des cas particuliers et individuels pour un spécialiste qui agit alors dans un cadre quasi thérapeutique. Pierre Jacky explique que l'aspect mental est aujourd'hui évoqué dans les formations d'entraîneur à partir du BEE1. Il insiste sur le fait qu'à l'heure actuel on réfléchit dans une logique de « préparation mentale intégrée », c'est à dire que ce travail se fait pendant un exercice de foot en situation de jeu et il rappelle que « le facteur psychologique doit être considéré comme numéro un ».

*Laurent Hicquel*

# Prime à l'exemplarité

*L'esprit sportif est une nouvelle fois au rendez-vous de cette rentrée avec la traditionnelle cérémonie du fair-play qui se déroulera ce dimanche matin à Erstein au musée Würth (9h30), partenaire de la Ligue dans ce domaine.*



« Le projet « J'ai rêvé le foot » est au cœur de ce dispositif (photo lafa.fff.fr). »

Ce cérémonial dominical viendra couronner une saison 2012/2013 et l'exemplarité de bon nombre de clubs qui incarne les valeurs prônées par le projet « J'ai rêvé le foot ». Un esprit sportif que l'on doit retrouver dès le plus jeune âge, d'où ce challenge U15 (rebaptisé challenge « J'ai rêvé le foot » cette saison, en incluant les DH U14 et U16) qui permettra d'honorer, dimanche, 32 clubs dont une moitié d'équipes haut-rhinoises. Parmi celles-ci, la palme revient à l'EJPR Niffer, lauréat départemental. « Sur la centaine d'équipes U15 dans le Haut-Rhin, les trois quarts ont au moins participé une fois dans la saison au challenge. Une trentaine d'équipes y participe tout au long de la saison » se félicite Marc Hoog, le patron du football haut-rhinois,

même s'il y a toujours matière à faire mieux. « On constate avec plaisir un renouvellement au niveau des lauréats. Cela signifie que d'autres clubs se sont appropriés ce concept du challenge. Pour 2013/2014, celui-ci ne doit pas rester au stade de l'idée généreuse mais se concrétiser encore davantage par des actes. Multiplions les haies d'honneur à l'issue des rencontres, partageons les goûters d'après-match et ne nous bornons pas à véhiculer ces bons comportements chez les U15 mais dans toutes les catégories » martèle Marc Hoog.

Une culture du fair-play que l'on doit retrouver à tous les niveaux du club, tant chez les jeunes qui en constitue son avenir, que chez les seniors, « à l'image d'un club comme Aspach-le-Haut, lauréat en U15, mais aussi avec ses seniors ». L'une des 66 équipes seniors, dans les deux départements, à qui l'on remettra le trophée du fair-play 2012/2013. « Je suis ravi aussi de constater que fair-play et compétitions peuvent faire bon ménage. Dans le Haut-Rhin, nous avons quelques équipes qui ont accédé en division supérieure et qui sont lauréats du fair-play. Je constate aussi avec plaisir que le travail de sensibilisation paie, à l'image d'un club comme l'AS Coteaux Mulhouse qui était souvent pointée du doigt et à qui l'on remettra le tro-

phée du fair-play pour la division 1A » indique Marc Hoog qui n'oublie pas de citer aussi un club comme Wildenstein, « mon coup de cœur ! C'est sans aucun doute le club qui a été le plus souvent primé au fair-play ».

Si fair-play doit rimer avec bonnes pratiques, le président du conseil départemental a sa petite idée sur les évolutions à apporter aux niveaux de ces classements : « pour cette saison 2013/2014, je demanderai à ce que l'ensemble des pratiques délictueuses puissent être sanctionnées au classement du fair-play. Peut-on accepter qu'un club qui fait forfait dans les dernières journées, qu'un club qui triche, ne soit pas impacté au classement ? » De multiples critères en constante évolution et ayant toutes vocations à rendre le foot meilleur. Le match parfait n'existera sans doute jamais, mais si le respect des règles est présent, aussi bien sur le terrain que dans son environnement immédiat, si la défaite est acceptée avec plus de sérénité, le football ne s'en portera que mieux. Et les clubs présents dimanche à Erstein en sont les dignes ambassadeurs.

Entre les classements du fair-play et les actions primées, près d'une centaine de clubs sera récompensée financièrement ou en équipements lors de cette cérémonie, avec une enveloppe globale qui représente la coquette somme de 60.000 euros.

[+ d'infos sur cette cérémonie du fair-play](#)



LES MOUSQUETAIRES S'ENGAGENT AUX CÔTÉS DES SPORTIFS

Intermarché



CE WEEK END  
2ÈME TOUR

# Le foot à 8, changements et nouveautés

*Le foot à 8 reprend ses droits ce week-end. A l'aube des premières rencontres de championnat une piqûre de rappel concernant ses réformes est la bienvenue. Laure Clavé, Conseillère Départementale du Foot d'Animation revient sur les principaux changements dans les catégories U11 - U13, et U13F - U15F.*



« Participer à un match c'est jouer au moins la moitié du temps, les éducateurs doivent favoriser le jeu avant l'enjeu, l'éducatif et le fair-play doivent primer, » rappelle Laure Clavé, ici lors d'un stage à Illkirch (photo lafa.fff.fr). »

Mise en place pour faciliter l'apprentissage du jeu et mettre en adéquation les espaces et les effectifs avec les capacités des enfants, les réformes concernant le football d'animation (des U6 aux U13 + U15F) entreront en application dès ce samedi, date de l'ouverture des différentes compétitions du foot réduit en ligue d'Alsace. Principale nouveauté cette saison, l'uniformisation du foot à 8 pour les U11, U13, U13F et U15F. Exit le foot à 7 en U11 et à 9 en U13, l'heure est à l'homogénéisation et la simplification. « En U11 les joueurs n'étaient pas assez nombreux sur le demi-terrain et parallèlement en U13 ils étaient trop » explique Laure Clavé. « Avec un joueur de plus en U11, on peut mieux occuper l'espace, ce qui est conseillé c'est de répartir les enfants en losange » précise-t-elle. Deux losanges de quatre joueurs (gardien inclus) qui devrait favoriser un jeu en triangle propice à l'apprentissage du football dans ces catégories d'âge.

## Le dégagement de volée interdit

La deuxième grande nouveauté résultant de ces réformes concerne les jeunes portiers désormais interdits de dégager de volée ou de demi-volée le ballon. « Le dégagement est interdit afin de favoriser la construction du jeu par l'arrière. Si le gardien veut dégager, il sera obligé de mettre la balle au sol, » complète Laure Clavé. En cas d'infraction, un coup franc sera accordé à l'équipe adverse sur la ligne des 13 mètres à l'endroit le plus proche de là où a été botté le ballon. Autre mesure concernant ces tranches d'âges, l'instauration d'une « pause coaching » obligatoire de deux minutes à la moitié de chaque période. Grande sœur des temps morts que pouvaient encore demander les éducateurs U11 l'an passé, cette mesure a pour objectif de diminuer les interventions de l'éducateur pendant le temps de jeu. « Ça permettra

d'éviter que les éducateurs crient pendant toute une période sur le bord du terrain, sourit Laure Clavé, et cela leur permettra surtout de récupérer leurs joueurs pour leur donner des consignes individuelles. »

## Les différences entre les U11 et les U13 - U13F - U15F

Si la tendance est à l'harmonisation des pratiques entre les U11 et les U13 - U13F - U15F, quelques différences persistent encore d'une catégorie à l'autre. Sifflé à la ligne des 13m en U11, le Hors jeu sera cette année sifflé à partir de la ligne médiane en U13 - U13F et U15F afin de faciliter le passage au football à 11 l'année suivante. Autre différenciation, l'intégration de l'arbitrage comme élément du jeu à partir des U13 - U13F et U15F. Dans ces niveaux, l'arbitrage à la touche sera dorénavant réalisé par les joueurs eux-mêmes, les enfants se relayant à chaque quart-temps. Objectif de cette nouvelle loi, leur permettre de se familiariser avec les règles du jeu et d'enregistrer les principes d'arbitrage plus facilement. En U11, l'assistantat restera à la charge d'un dirigeant bénévole. Innovation dans cette catégorie, la récupération du ballon de la main sur une passe en retrait est dorénavant proscrite. EN U15F, auparavant jouées en 2x30', les rencontres se disputeront cette année en 2x35'. Notons que la LAFA profite de ces réformes pour rappeler à tous les éducateurs que l'apprentissage et le perfectionnement d'un enfant passe par du temps de jeu. Ainsi, chaque jeune évoluant en foot réduit devra au minimum passer la moitié du temps de la rencontre sur le terrain. Bonne saison à tous.

*Steve Delannée*

Pour plus d'informations, veuillez vous référer aux tutoriels « [Lois du jeu U11 - U13 et U13F - U15F](#) », ou contacter Laure Clavé (03.88.27.98.56 - [laure.clave@lafa.fff.fr](mailto:laure.clave@lafa.fff.fr)) pour le Bas-Rhin ou Francky Christlen (03.89.50.78.20 - [francky.christlen@lafa.fff.fr](mailto:francky.christlen@lafa.fff.fr)) pour le Haut-Rhin.

## Progresser dans un CPT



« Le CPT d'Illkirch est dédié uniquement aux féminines, sous la responsabilité de Laure Clavé, conseillère départementale du football d'animation (photo lafa.fff.fr). »

Continuer son apprentissage du football dans une structure complémentaire à son club, les centres de perfectionnement technique jouent pleinement leur rôle dans ce domaine. La saison a repris depuis lundi dernier, mais comme à chaque fois les premières séances sont ouvertes à tous les licencié(e)s. « Les éducateurs d'un CPT, sélectionnés par la LAFA, sont aux services des jeunes licenciés, dans le but de les faire progresser dans un climat idéal et n'ont naturellement aucune vocation, ni intention de recrutement. C'est un dispositif très efficace et bénéfique, lorsque les clubs locaux jouent le jeu en envoyant leurs meilleurs éléments à cette séance » explique Lucas Ignatowicz, conseiller technique départemental. Cette saison encore, treize centres accueillent des jeunes U12-U14, garçons et filles (nés

en 2000, 2001 et 2002), sur environ 25 séances les lundis. Voici la liste des centres avec leur spécificité et les coordonnées des responsables : [lire la suite](#)

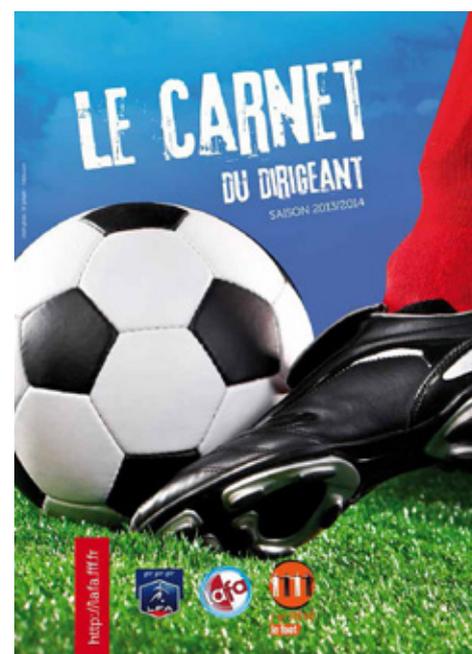
## Rendez-vous au Waldeck !

Les samedi 21 et dimanche 22 septembre, tous les clubs haut-rhinois sont conviés à la rentrée des pitchounes, pitchounettes, poussines et débutants sur deux jours sur les six terrains du Waldeck à Riedisheim. Une grande fête du foot qui débutera le samedi (de 10h à 17h) avec les pitchounes mais aussi les pitchounettes et poussines et pas loin de 800 enfants sur les terrains. Le lendemain, ce sont les débutants qui sont conviés à cette rentrée (de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30). N'hésitez pas à transmettre les informations à vos éducateurs et dirigeants des catégories concernées. A cette occasion, la Ligue d'Alsace organise avec la banque alimentaire du Haut-Rhin une grande collecte de lait. Chaque enfant est invité à rapporter une brique ou une bouteille de lait UHT pour la banque alimentaire qui redistribue les biens récoltés en direction des familles alsaciennes en difficulté.

## Carnet du Dirigeant

Le Carnet du Dirigeant est un des supports de communication que propose la Ligue pour ses clubs. Sortie en juin dernier et distribuée aux clubs à l'occasion des assemblées départementales de fin de saison, la 2e édition est consa-

crée au « projet de club » et propose également de nombreuses fiches pratiques censées apporter des réponses concrètes aux dirigeants et aux éducateurs, tout en offrant de l'espace pour les notes personnelles. Si vous ne le possédez pas encore, demandez-le à vos dirigeants ! Vous pouvez aussi vous le procurer directement à la Ligue à Strasbourg et à Illzach ou par e-mail à [secretariat@lafa.fff.fr](mailto:secretariat@lafa.fff.fr) (en indiquant votre adresse postale).



« Le Carnet du Dirigeant, dans sa version 2013/2014, est à votre disposition (photo lafa.fff.fr). »

## L'Officiel - PV

Accédez directement à l'ensemble des PV publiés cette semaine par les commissions de la Ligue. [L'Officiel du mardi 10 septembre 2013](#)

## Agenda du 11 au 17 septembre

### Vendredi 13 septembre :

- 6e journée de National, Colmar-Le Poiré sur Vie (20h)
- 5e journée de Ligue 1, Bordeaux-Paris (20h30, Canal+)

### Samedi 14 septembre :

- 5e journée de Ligue 1, Toulouse-Marseille (17h, Canal+)

### Dimanche 15 septembre :

- 3e tour de la Coupe de France
- 2e tour de la Coupe d'Alsace - Intermarché
- 4e journée de National U19, Racing-Sedan (15h)
- 3e journée de National U17, FCM-Chaumont (15h)
- 5e journée de Ligue 1, Lyon-Rennes (21h, Canal+)

### Lundi 16 septembre :

- 6e journée de Ligue 2, Auxerre-Brest (20h30, Eurosport)

# Les lois du jeu passées au crible

*Effectués il y a peu, les traditionnels stages de rentrée des arbitres alsaciens ont permis aux hommes en noir de la région d'être informés des directives et consignes techniques pour la saison 2013-2014. Le point sur les axes prioritaires définis par la DTA (Direction Technique de l'Arbitrage).*

Chaque année, la DTA se creuse la tête afin de parfaire son règlement et de faire en sorte que toutes les rencontres de football se passent du mieux possible. Cette année, pas grand chose de neuf ou presque. « On est dans la continuité de la saison passée, assure le CTRA Matthieu Lombard. Notre principal souci est la protection des joueurs. Il faut qu'ils puissent se rendre à leur travail le lendemain d'une rencontre. »

En vue de cet objectif- là, quand il est sur le terrain, l'arbitre est tenu d'être particulièrement vigilant sur les semelles, ce geste qui est la cause de tant de blessures et dont la fréquence a brutalement augmenté ces dernières saisons. En cas de semelle avérée, l'arbitre se doit de brandir le carton jaune ou rouge en fonction de l'impact du contact.

## Respectez l'arbitre !

Toujours dans un souci de protection des 22 acteurs, il est demandé aux arbitres de se montrer particulièrement vigilants sur les tacles glissés non-maitrisés, les pieds décollés du sol. L'intensité du geste, la vitesse ou encore l'endroit de l'impact, sont autant de paramètres que le directeur du jeu devra prendre en compte pour prendre sa décision. Phénomène devenu à la mode sur un terrain ces dernières sai-

sons, le coup de coude sera particulièrement sanctionné. Si le joueur utilise ses bras comme « outil », tout en ayant l'intention de jouer le ballon, le joueur sera sanctionné d'un carton jaune. S'il les utilise comme une « arme » dans le but de faire mal à l'adversaire, le joueur sera exclu pour comportement violent.

pectées, détaille Matthieu Lombard. Les 10 minutes seront plus utilisées cette saison. ». Pour rappel, l'exclusion temporaire, spécificité alsacienne, est une sanction mise en œuvre par le directeur du jeu si et seulement si un joueur a manifesté son mécontentement avec véhémence, en paroles ou



« Les directives données aux arbitres sont en faveur de la protection des joueurs (photo Franck Kobi). »

Eternel sujet de discussion entre un arbitre et un entraîneur, les mains promettent encore de faire débat sur les différentes pelouses alsaciennes lors des prochaines journées. La DTA tient à rappeler qu'une main ne peut être sanctionnée que, si de l'avis de l'arbitre, elle est intentionnelle. Si le joueur touche le ballon de la main suite à un mauvais contrôle, par maladresse ou en trébuchant malencontreusement, l'arbitre laissera le jeu se poursuivre. Quant à l'anéantissement d'une action nette de but, elle sera également sanctionnée d'un carton rouge, contrairement à l'anéantissement d'une action prometteuse.

« On souhaite également que les décisions de l'arbitre soient davantage res-

en actes. L'entraîneur ne peut remplacer son joueur temporairement exclu. Bien entendu, si les paroles prononcées par le joueurs s'avèrent être graves, il sera exclu de manière définitive.

*Frédéric Gomez*

La Commission Régionale d'Arbitrage porte à la connaissance des clubs, les directives et consignes techniques qui sont données aux arbitres alsaciens pour la saison 2013/2014... [lire la suite](#)

A L'OCCASION DE LA RENTRÉE PITCHOUNES ET DÉBUTANTS

# SOIS PAS VACHE, DONNE DU LAIT !

AUJOURD'HUI NOUS AVONS BESOIN DE  
**100.000 LITRES DE LAIT**

LA BANQUE ALIMENTAIRE  
COLLECTE DU LAIT UHT  
EN BOUTEILLE OU EN BRIQUE :

- > LES 21 ET 22 SEPTEMBRE  
AU WALDECK À RIEDISHEIM
- > ET LE 28 DANS LE BAS-RHIN



j'ai RÊVÉ  
le foot



**Banques Alimentaires**

**JOURNÉE DE RENTRÉE**  
PITCHOUNES ET DÉBUTANTS  
**SAMEDI 28 SEPTEMBRE - STRASBOURG**  
CENTRE DE FORMATION DU RACING - MEINAU

 **réseaugds**  
Gaz Distribution Services