



UNIHOKEY ENFANTS

Découvrir l'unihockey et le vivre
Philosophie et bases pour l'entraînement
avec les enfants



Prologue

Participer au développement des jeunes est une des plus belles tâches de l'entraîneur. L'enfant est d'un naturel curieux ; il s'enthousiasme vite, a besoin de bouger et joue pour le plaisir. Grâce à sa vivacité d'esprit, il fait des progrès rapides en un rien de temps.

L'entraînement avec les enfants demande beaucoup de doigté. Les enfants sont toujours en éveil, demandent beaucoup d'attention, sont directs et francs, ils n'y vont pas par quatre chemins quand ils ont quelque chose à dire. Si on tient compte de cette situation de base, il s'entend d'emblée que les tâches et les compétences d'un entraîneur d'unihockey enfants diffèrent fondamentalement de celles d'un entraîneur Juniors ou joueurs actifs.

Les innombrables entraîneurs de tout le pays sont la base du développement de notre sport. Grâce à leur motivation sans limite, les enfants se voient inoculés le virus de l'unihockey. Cette brochure a été conçue pour eux et pour les clubs. swiss unihockey contribue ainsi à rendre l'entraîneur d'unihockey enfants conscient de ses compétences et de ses responsabilités et lui donne des pistes pour remplir sa tâche.

Bonne lecture et beaucoup de plaisir avec les plus jeunes !

Daniel Brunner
Membre du Comité central swiss unihockey
Chef Sport & Technique



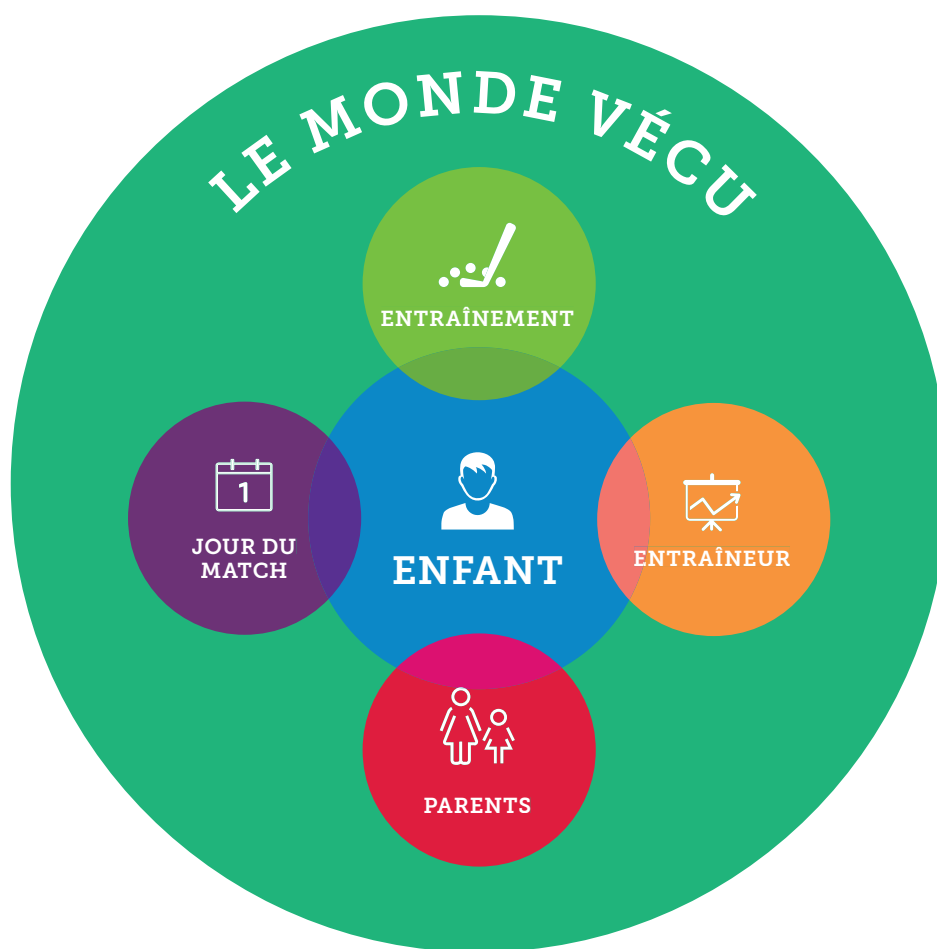
Notre philosophie

Les enfants ne sont pas de jeunes adultes. Comme l'unihockey enfants et l'unihockey adultes sont deux mondes bien distincts, la formation et les méthodes d'enseignement sont très différentes. Dans la formation unihockey enfants, c'est l'enfant qui est au centre. Nous nous orientons donc sur ses besoins et sur ses aptitudes.

Notre philosophie de formation avec des enfants de 5 à 10 ans a pour objectif de leur offrir une large palette d'activités qu'ils vont expérimenter eux-mêmes. Nous leur donnons les bases sur lesquelles ils pourront se réaliser aussi bien dans le sport d'élite que le sport plaisir.

Objectif et structure de la brochure

Cette brochure fournit les bases de l'unihockey enfants. Elle aide les entraîneurs et les coaches à travailler efficacement et de façon ludique avec les enfants. Elle est aussi un fil conducteur pour les fonctionnaires de club qui comprendront mieux l'idée qui se cache derrière « l'unihockey enfants ». Pour les parents, cette brochure est aussi un guide qui leur permet de nouer le dialogue avec leur enfant.



L'enfant	●	page	4
Le monde vécu	●	page	7
L'entraînement	●	page	8
L'entraîneur	●	page	20
Les parents	●	page	23
Le jour du match	●	page	25

L'enfant

Le bel âge pour acquérir les bases de mouvement

L'enfant est créatif et polyvalent

Entre 5 et 10 ans, les prédispositions du jeune sont idéales pour découvrir la diversité de la vie. Il est curieux, s'enthousiasme facilement et saisit vite ce qu'il doit faire. Cette phase de vie est aussi dénommée « le bel âge ». Nous en tenons compte en lui offrant une large palette d'expériences selon le principe de la polyvalence du sport. L'enfant acquiert une base de modules qu'il pourra perfectionner plus tard. Autrement dit : il peut remplir son sac à dos d'éléments constitutifs dont il profitera à l'âge adulte : comprendre vite et apprendre correctement les mouvements.

« Se focaliser toujours sur l'enfant ! »

L'enfant est un être sociable

Les très jeunes enfants sont souvent égocentriques. Ils sont concentrés sur eux-mêmes et ne pensent pas encore à s'intégrer dans une équipe. Ils se mesurent à eux-mêmes et se surestiment ainsi légèrement. Cependant leur motivation est grande et radicale (de leur propre chef). Avec le temps, ils comprennent l'importance de s'intégrer socialement et de transmettre une image d'eux-mêmes.

Les enfants peuvent avoir des mots durs envers leurs copains. Ils n'y vont pas par quatre chemins pour dire ce qu'ils pensent. L'entraîneur doit donc être vigilant et intervenir si un enfant se fait remarquer par un comportement irrévérencieux. L'entraîneur peut avoir un impact positif : il peut par exemple composer les équipes au lieu de laisser les joueurs choisir leurs coéquipiers, former de nouvelles paires (sans que les joueurs puissent critiquer son choix).

Garçons et filles ensemble

À cet âge, les garçons et les filles doivent jouer ensemble. Ils s'acceptent très bien. Les conditions d'apprentissage et de prestations varient cependant d'un enfant à l'autre.

Caractéristiques des enfants de 5 à 10 ans

Enfants de 5 à 8 ans	Enfants de 5 à 8 ans
Courtes phases de concentration	L'attention peut être captée plus longtemps et focalisée
Concentration sur soi-même	Importance de se faire accepter
Envie de jouer, curiosité, idées	Prise de conscience de ses propres capacités
Forte orientation vers l'entraîneur	Imiter l'entraîneur
L'enfant veut jouer	L'enfant veut être performant
La coordination motrice est en développement	La coordination motrice s'améliore
A la sensation que l'unihockey n'est pas compliqué : marquer des buts, éviter d'encaisser	Le jeune joueur développe peu à peu son aptitude tactique
Les parents sont des personnes de confiance, l'entraîneur tient un rôle similaire	Il reconnaît les compétences de l'entraîneur

Le sport, une école de vie et du développement de la personnalité

Certes l'enfant acquiert son savoir surtout à l'école, mais dans son club d'autres valeurs dominent : respect, fairplay, esprit d'équipe sont des éléments essentiels pour gagner en confiance en soi et faire face aux défis dans la vie. Des valeurs très appréciées également dans le monde du travail.

Le club sportif est un lieu où les enfants acquièrent des compétences élémentaires. Nous distinguons ci-après les compétences sociales, compétences de jeu.

Dans ce contexte, l'entraîneur occupe un rôle de choix. Il a une influence décisive sur le développement de la personnalité de l'enfant. Ne laissons pas passer cette chance !

« Jouer est le métier exercé par l'enfant. »



Se spécialiser : oui ou non ?

Nous déconseillons toute spécialisation précoce pour un sport spécifique. Elle préjudicie aussi bien le sport tout au long de la vie que le développement du talent. En exerçant différents sports,

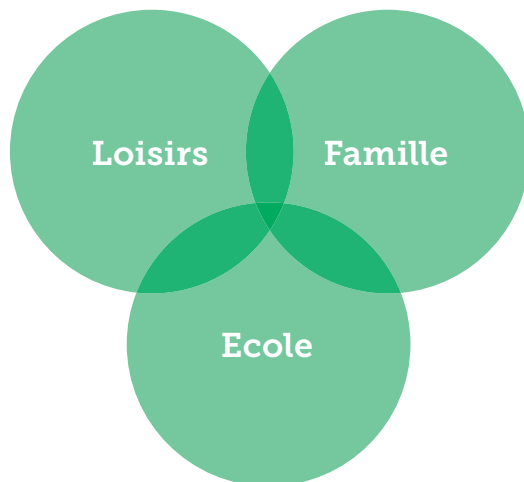
l'enfant acquiert une belle diversité de mouvements très utiles. (page 8, développement de cette philosophie).

« Faisons du monde
de l'enfant, le monde
du mouvement ! »



Le monde de la vie

Apprendre avec ses cinq sens



« Créer une bonne relation avec l'enfant et lui offrir un environnement d'apprentissage motivant sont les tâches centrales de l'entraîneur enfants. »

Le monde de l'enfant s'articule autour de trois domaines : la famille, les loisirs et l'école. Les réflexions ci-après sont basées sur ce fondement.

Le mouvement au centre des intérêts

La famille et l'école exercent une grande influence sur le développement de l'enfant. Et à son entrée dans un club sportif, un troisième élément important vient s'y greffer.

Le besoin de bouger varie d'un enfant à l'autre. La tâche des parents, de l'entraîneur et du club est d'organiser le monde de l'enfant de façon à ce qu'il vive le mouvement comme activité créative ludique.

Les émotions déclenchent le besoin d'apprendre

L'enfant apprendra plus facilement s'il est touché émotionnellement. Nous offrons donc un environnement où les cinq sens sont interpellés et qui tient compte de l'espace pour découvrir et vivre de grands moments. L'enfant vit pleinement ses émotions s'il réussit à résoudre des tâches. L'entraîneur doit donc donner des tâches que l'enfant peut résoudre. Un entraînement couronné de succès est une base favorable pour ancrer des gestes et des mouvements de routine qui lui donneront envie de pratiquer du sport.

Devenir autonome

Les enfants apprennent énormément dans tous les domaines de la vie. Mais ils apprennent le plus (tout comme les adultes) en s'attaquant d'eux-mêmes à des tâches, des exercices et des défis et en trouvant des solutions. L'enfant est le seul à avoir un accès direct à son processus d'apprentissage. La tâche de l'entraîneur, de l'enseignant, des parents consiste à créer des conditions-cadres stimulantes et une atmosphère qui l'incite à apprendre pour découvrir le monde extérieur et le vivre. C'est le seul moyen de lui communiquer le plaisir de jouer et de le développer.

Développement par bonds

Les compétences sportives ne se développent pas de façon linéaire, mais par bonds. Il ne faut pas trop attendre des enfants et les stresser. Si l'entraînement ne semble pas répondre aux attentes de l'entraîneur et des parents, c'est à eux de se montrer patients.

L'entraînement

Apprendre à jouer

Le mot « entraînement » dans l'unihockey enfants ne doit pas être synonyme de savoir déjà faire. Si c'est le cas, nous n'aurons pas été assez attentifs aux besoins de l'enfant. L'entraînement chez les tout jeunes s'entend comme une heure de mouvement, ils doivent bouger. Comme le mot « entraînement » est le vocable usuel, il sera employé quand même ici.

La préparation est la moitié du travail

Les heures d'entraînement avec les enfants peuvent paraître désordonnées et chaotiques, mais jamais monotones. En tant qu'entraîneur, il faut en être conscient et se laisser séduire par la curiosité, la créativité et la spontanéité des enfants. Pourtant, organiser un entraînement d'enfants demande de la cohésion. À l'encontre d'un entraînement d'adultes, il ne faut pas s'attendre à une réflexion synergique chez les enfants. Il vaut donc la peine de réfléchir avant l'entraînement aux groupes à faire, au besoin du matériel, au déroulement de l'entraînement et aux explications sur les exercices.

L'enfant apprend en jouant

Les enfants viennent au club pour jouer à l'unihockey et pas pour s'entraîner. Ceci ne signifie pas qu'ils veulent seulement jouer. Les enfants

sont prêts à apprendre comment on joue. Pourtant il serait faux d'avoir des programmes prêts à l'emploi et d'expliquer en détail les exercices. Les enfants apprennent en jouant et c'est selon ce principe que l'entraînement doit être planifié.

Montrer est plus efficace que d'expliquer

Les enfants apprennent en pratiquant. Au lieu d'expliquer des exercices, il est plus efficace de montrer comment faire. Les exercices pour les tout jeunes doivent répondre au principe « démontrer – imiter ». Plus l'enfant grandit, plus il retient les mouvements. On peut dès lors introduire du nouveau sur la base des acquis.

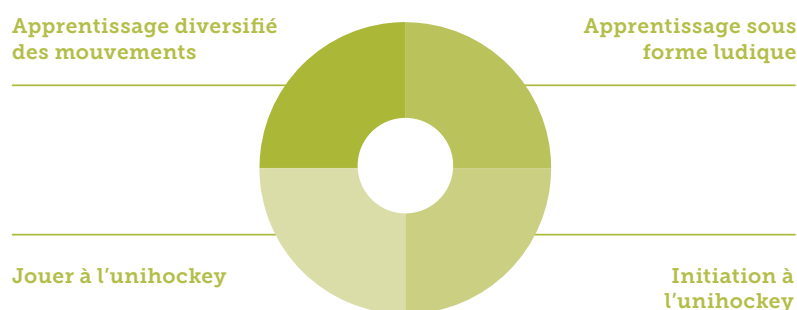
Contrôle de la qualité de l'unihockey enfants

Trois critères nous permettent d'évaluer si l'entraînement est réussi :

- Rire : est-ce que les enfants ont aimé ?
- Apprendre : est-ce que les enfants ont appris quelque chose ?
- Fournir une prestation : les enfants se sont-ils dépensés et ont-ils fourni un effort ?

Les quatre éléments modulaires d'un entraînement enfants

Il est clair aujourd'hui que les enfants et les adolescents ne peuvent acquérir les qualités techniques et tactiques nécessaires que sur la base d'une large formation motrice et coordonnée. La palette des exercices et des activités ludiques adaptée à l'âge des enfants est immense, attractive et très variée. Un bon entraînement d'unihockey enfants s'articule autour de quatre éléments modulaires. Ces éléments sont décrits dans les prochaines pages.







MODULE APPRENTISSAGE DIVERSIFIÉ DES MOUVEMENTS

Montrer les mouvements de base

Les mouvements sont la base d'exercices de différents sports. Si la formation de base est diversifiée et étendue, elle se prête ultérieurement à un entraînement spécifique à un sport. Chaque mouvement à l'âge adulte se construit sur des mouvements de base acquises dans l'enfance.

Toute recherche d'expériences en matière de mouvement comme grimper ou danser est évité dans l'entraînement sportif spécifique. Mais à notre avis, il vaut la peine de soutenir les entraîneurs qui le font. C'est toujours très instructif de voir comment les enfants réagissent à de nouveaux défis. Il peut arriver qu'un enfant doué techniquement en unihockey arrive à ses limites alors qu'un autre s'épanouira et gagnera en confiance en soi.

Caractéristiques de l'apprentissage diversifié des mouvements

- se familiariser avec de nouveaux environnements et espaces de mouvement
- toucher la perception et les sens
- encourager par la pratique d'exercices diversifiés
- faire des exercices d'équilibre
- s'endurcir et avoir des idées

Autres idées sous:

www.mobilesport.ch
www.swissunihockey.ch/trainer

Diversifiés dans la pratique

Les écureuils ramassent des noix

Les enfants sont des écureuils et ils ramassent des noix. Ils les mettent sur de petits tapis de diverses couleurs. Ils transportent une seule noix (dribbler, faire des passes avec ou sans canne, etc.) à chaque parcours. On peut aussi utiliser des balles de tennis, de ping-pong. Sur cette base, divers jeux peuvent être développés. Par exemple, un aigle attrape les écureuils si bien que les noix tombent par terre. La créativité est demandée.

Jeux sans frontières

- Utiliser les agrès (p. ex. parcours d'obstacles, circuits, course de relais)
- Lutte et duel sur des petits tapis
- Marcher en crabe ou se déplacer à quatre pattes
- Petits concours, défis (« peux-tu faire... »)
- Gendarmes et voleurs, cache-cache
- Patate chaude, ballon-chasseur
- Jongler, faire des passes p. ex avec des ballons (gonflables)
- Courir en accomplissant des tâches plus sophistiquées (courir avec un journal sur le thorax)
- lire le journal

« Celui qui sait coordonner ses mouvements, apprend mieux et plus vite ! »

Formes de mouvement



- Courir, sauter
- Se tenir en équilibre
- Faire des galipettes, tourner sur soi-même
- Grimper, faire des pompes
- Se balancer, s'élancer
- Rythmer, danser
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, dérapier
- Autres formes

À quoi reconnaît-on un unihockeyeur suisse ?

L'unihockey est un sport jeune et dynamique. Il est influencé essentiellement par ses joueuses et ses joueurs actifs. Notre but est que l'unihockey continue à être reconnu comme un sport dynamique et crédible. Nous voulons donc que les jeunes sachent ce qui rend fort un unihockeyeur.

Les quatre illustrations ci-dessous montrent à l'enfant en quoi se distingue un unihockeyeur suisse.



Solide comme un ours

- ne connaît pas la peur
- frappe fort, mais est fair
- exige beaucoup de soi-même



Vif comme l'écureuil

- est toujours en mouvement
- se déplace avec habileté
- est plus rapide que son adversaire



Audacieux comme le lion

- essaie de nouvelles feintes
- ne craint personne
- se sent responsable



Rusé comme le renard

- son jeu est créatif et habile
- choisit des solutions simples
- veut toujours faire mieux



MODULE APPRENTISSAGE SOUS FORME LUDIQUE

Les enfants qui jouent au foot, à l'hockey sur terre ou au rinkhockey pendant la récréation amassent des tas d'expériences qui leur serviront plus tard.

Comme les possibilités de bouger sont de plus en plus limitées pour les enfants, le club de sport gagne en importance. Faisons connaître l'unihockey de rue dans les clubs de sport.

Caractéristiques du monde du sport de rue :

- Organisation autonome, petits groupes (organisation sans adultes)
- Jouer selon des règles établies par les joueurs eux-mêmes
- Mixe jeunes et plus âgés
- Garçons et filles jouent ensemble
- Mise en place de divers buts
- En compétition
- Relax, jouer pour le plaisir

Acquisition des compétences par étapes

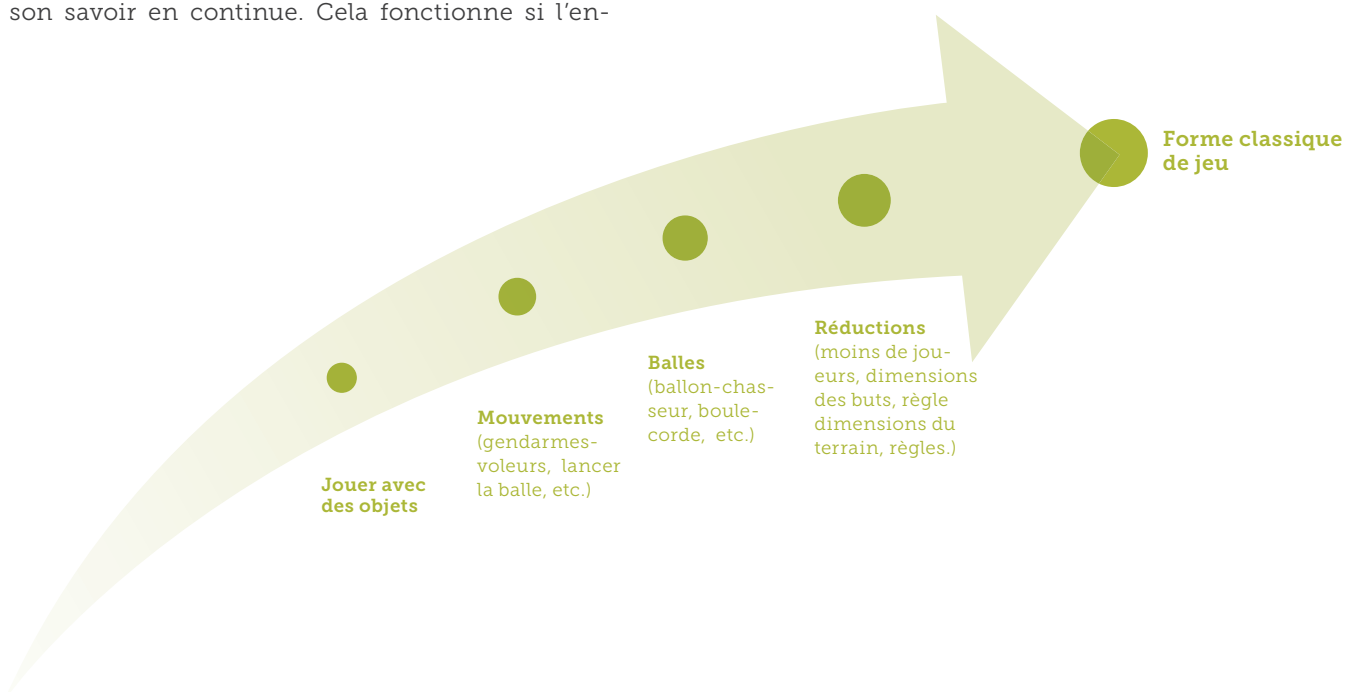
Dans le module « apprentissage sous forme ludique », il s'agit d'une part, de s'initier aux propriétés basiques de la balle (trajet de la balle, caractéristiques de roulement de la balle) et d'autre part, de vivre les éléments de base du jeu (identifier les mouvements des coéquipiers et des adversaires, suivre la balle /fixer son trajet). Pour bien maîtriser un sport, le joueur doit s'approprier son savoir en continue. Cela fonctionne si l'en-

traîneur initie l'enfant à la technique en intégrant peu à peu des modules de plus en plus complexes dans l'entraînement. Les bases peuvent et doivent s'apprendre dans différents sports de balle (football, handball) ou des formes plus simples comme le ballon-chasseur.

Formes de jeu créatives avec jeu de renvoi

Déplacer une balle avec un instrument est l'idée de base de l'unihockey tout comme des jeux de renvoi comme le badminton, le ping-pong ou le tennis.

C'est pourquoi les sports avec jeu de renvoi sont excellents pour se préparer à l'unihockey. Cela vaut la peine d'utiliser divers instruments (raquette, canne, etc.) et diverses sortes de balles.



Exemples d'exercices d'apprentissage ludique

Il existe de nombreuses variantes de tâches simples de déplacement. L'entraîneur peut ici faire fonctionner son imagination. De nouveaux exercices créatifs peuvent et doivent être mis en œuvre. À l'encontre des joueurs Actifs et Espoirs, les enfants ne réclameront pas si quelque chose ne marche pas du premier coup. Deux exemples de tâches motrices.

« La prestation des plus faibles n'est pas la plus faible prestation. »

Feu – eau – éclair

Organisation et déroulement

Placer une pile de petits tapis au milieu de la salle et dans chaque coin un piquet. Les enfants tiennent une balle dans leurs mains (ballon de basket, balle de tennis ou d'unihockey) et la font rebondir. Au signal de l'entraîneur, ils doivent accomplir une tâche prescrite :

« Feu » : courir vite et tourner autour d'un piquet dans le coin de la salle (toucher)

« Eau » : mener la balle au centre du terrain et grimper sur le tas de tapis, arriver en haut du tas, passer la balle à un autre enfant.

« Éclair » : stopper la balle avec le pied et se mettre à plat ventre. Créer sur ce modèle d'autres exercices.

Salade de fruits

Quatre groupes se tiennent aux quatre coins de la salle. Chaque enfant a une balle au pied, dans la main ou devant sa canne, etc. Chaque groupe choisit un nom de fruit. Le responsable nomme un fruit, et le groupe dont c'est le nom change vite de coin. Au cri de « salade de fruits », tous les groupes changent diagonalement de coins. Variante : prendre des noms d'animaux, et les enfants imitent le cri de leur animal en changeant de coin.



Autres idées sous:

www.mobilesport.ch

www.swissunihockey.ch/trainer



« Donne le jeu
aux enfants – il
leur appartient ! »





MODULE UNIHOCKEY APPRENDRE À JOUER

Forêt magique au lieu d'une cascade d'exercices

Les cascades d'exercices n'ont pas leur place en unihockey enfants. Les jeunes unihockeyeurs doivent bien sûr apprendre pas à pas des techniques classiques comme dribbler ou faire des passes, mais pas dans le détail ; pour les motiver, il faut les leur présenter sous une forme ludique et attrayante. L'entraînement « technique » commence au niveau Juniors D.

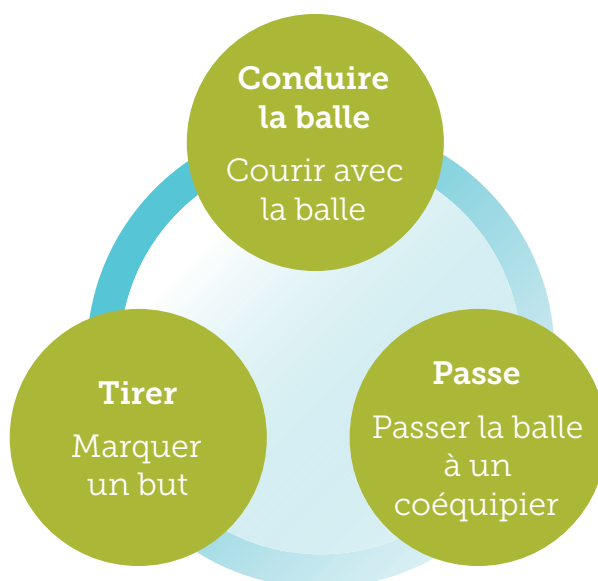
Entraînement technique à l'unihockey

L'unihockey a trois techniques de base. La plus importante est toutefois la conduite de la balle. Contrôler la balle, la passer et faire des tirs sont aussi essentiels. Les enfants aiment simplement faire des passes et des tirs au but.

Les premières bases techniques

L'objectif n'est pas que l'enfant maîtrise la technique unihockey à la perfection. Il suffit qu'il tienne correctement sa canne et apprenne de façon ludique les bases techniques de l'unihockey.

« Les enfants ne font pas de fautes. Chaque faute n'est qu'une expérience supplémentaire ! »



Il guidera la balle « comme un œuf mollet » afin qu'elle reste sur sa spatule.

Le plus souvent possible en contact avec la balle

Pour avoir plus tard un répertoire technique bien solide, l'enfant doit connaître une grande variété de contacts avec la balle. Les exercices techniques les plus simples où les enfants conduisent une balle sont très efficaces à condition que chaque enfant ait sa balle à l'entraînement. Les exercices « montrer – copier » sont d'excellents modèles d'apprentissage.

Quelques exercices pour s'initier facilement à l'unihockey

Jungle (objet : conduire la balle)

Éparpiller dans la salle des objets comme des petits tapis, bancs, caissons suédois éléments, pneus, etc.) trouvés dans la réserve de matériel. Les enfants dribblent à travers la jungle en essayant diverses figures de style. L'enfant est inventif, il faut donc lui donner la possibilité de créer des exercices.

Faire des passes (objet : passe)

Trouver dans la halle différentes cibles (éléments de placard, murs, bancs, etc.). Les enfants se déplacent librement dans la salle et essaient de faire le plus de passes possible et de retrouver le con-

trôle de la balle. Ceci peut se faire à deux avec une « passe en courant ».

Jeu de massacre (objet : tir)

Les groupes essaient de toucher différents éléments (volley-ball, massue,,etc.) par des tirs ciblés (depuis un banc ou directement au sol).

Entraînement de gardien de but

Les enfants ne doivent en aucun cas s'exercer pour une position bien définie (ailier, buteur, etc.) dont celle de gardien. Chaque enfant doit aussi être gardien de but. Un entraînement spécifique de gardien de but est déconseillé. Par contre, des exercices simples comme attraper et lancer la balle sont très appropriés. Inutile de désigner un gardien de but. Des buts retournés (év. rapetissés avec des médecines balls ou des éléments de caissons suédois ouverts) peuvent très bien faire office de gardien de but.

Méthodique	Description	Application
Grande intensité	Beaucoup d'essais pour chaque joueur	<ul style="list-style-type: none"> • Former des petits groupes • Chaque joueur a sa balle • Entraînement en circuit
De bonnes chances de réussir	La tâche doit pouvoir être résolue	<ul style="list-style-type: none"> • Chance de réussite > 50% • Marquer des buts
Richesse de la diversité	Adapter les tâches aux capacités de l'enfant	<ul style="list-style-type: none"> • Optimiser règles, dimensions du terrain ou le nombre de joueurs • Créer des tâches individuelles • Corriger individuellement
Situations d'apprentissage	Éveiller l'intérêt de l'enfant	<ul style="list-style-type: none"> • Poser des questions • Reprendre les idées des enfants
Organisation et planification	Créer des rituels, convenir des règles. Planifier la saison	<ul style="list-style-type: none"> • Tout ce qui peut blesser est interdit! • Pas de « bagarres avec du matériel » • Répartition des groupes avant l'entraînement
Réalisation	Descriptions imagées et drôles, faire monter la tension	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir se faire comprendre • Donner des conseils sans aller droit au but • Motiver à la compétitivité
Perspectives	Vivre le jeu sous différents aspects	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de position fixe • Des exercices toujours de deux côtés



MODULE JOUER A L'UNIHOCKEY

Le plaisir passe avant les résultats

Les enfants s'inscrivent dans un club d'unihockey parce qu'ils veulent jouer à l'unihockey.

Donnons-leur cette opportunité le plus souvent possible. Mais jouer à l'unihockey ne signifie pas que les enfants doivent jouer seulement selon la règle de base 3:3. Il existe bien d'autres formes de jeu. L'entraîneur peut simplifier ou compliquer ces formes de jeu en adaptant les règles, le nombre de joueurs sur le terrain ou encore le nombre et l'emplacement des buts. L'important est que les enfants jouent le plus souvent possible et soient libérés de toute contrainte.

L'unihockey enfants, c'est :

- Connaître les règles de base simples du jeu « Jouer avec et contre ».
- De nombreuses occasions d'être en contact avec la balle, haute intensité
- Pas de temps d'attente (diviser le terrain en 2 parties (transversale) pour que tous puissent jouer en même temps
- Donner des occasions de tirs au but
- Pas de directives tactiques
- Équipes non fixes
- Pas de bloc fixe de joueurs, chacun doit pouvoir jouer avec chacun
- Pas de bullys, le moins possible de coups francs (fluidité du jeu)
- Des occasions de réussir pour tous
- Temps de jeu : 10 à 12 minutes, puis une courte pause
- Connaître les règles de base

Bases de l'apprentissage du jeu

Plus nous donnons de possibilités de jouer aux enfants, plus ils voient quelles sont les actions qui mènent au succès. Le but de l'entraînement doit être que le jeune voit le résultat de ses actions.

Le jeu place l'enfant continuellement face à de nouvelles situations. Il doit pouvoir résoudre un problème (tactique) et quel est l'outil qui l'y aidera (technique). Ces deux aspects sont centraux dans l'apprentissage du jeu.

L'essentiel est que les enfants puissent expérimenter par eux-mêmes. Des entraîneurs trop zélés et orientés vers les résultats bloquent tout développement positif. La réussite dans l'unihockey enfants se mesure au plaisir que les enfants ont à jouer et pas du tout au résultat du dernier tournoi.

« Si un enfant doit appliquer des directives en jouant, il a du mal à se concentrer. »

Aide-mémoire pour un bon entraînement

- Les enfants jouent sans contrainte et librement
- Les enfants peuvent découvrir le plaisir de jouer à l'unihockey et le vivre
- Tous les enfants apprécient le succès
- Ce n'est pas un entraînement ciblé sur l'unihockey
- Le sport, le jeu, le plaisir et la détente sont là
- Les enfants peuvent faire marcher leur imagination, l'entraîneur ne leur impose pas de contraintes
- Les enfants sont le plus possible en contact avec la balle

Construire une leçon d'unihockey enfants

Un exemple de leçon

Entraînement



« Les enfants apprennent d'abord à jouer avant de s'entraîner. »

Introduction

Durant la phase de détente, les enfants peuvent faire marcher leur imagination. Les entraîneurs soutiennent ce besoin de bouger en mettant à leur disposition des balles et du matériel. Les exercices de coordination se prêtent parfaitement à la concentration et à la dynamisation du jeu.

Les joueurs se saluent avant la leçon, une bonne diversion pour que les enfants pensent à autre chose qu'à l'école et la maison. Ils se préparent ainsi mentalement à l'entraînement.

Partie principale

La partie principale est marquée par les modules décrits précédemment (école du mouvement diversifié, école ludique, apprendre à jouer à l'unihockey, jouer à l'unihockey). Les quatre modules ne doivent pas figurer impérativement au programme en même temps. Mais vus sur toute

une saison, ils se complètent. Une planification de la saison aide l'entraîneur à ne pas perdre le fil thématique.

Épilogue

Jouer déclenche des sentiments intenses comme le plaisir et la fierté, et aussi l'insatisfaction et la colère. Les enfants doivent apprendre à réfréner leurs pulsions. Il y a des méthodes pour y remédier comme lire des histoires, utiliser des illustrations/smiley ou parler de son propre vécu. Le but est que tous les enfants quittent la salle de gym satisfaits. Terminer l'entraînement par un jeu plus calme, quelques mots d'adieu, le vainqueur est félicité par le vaincu. On peut aussi demander aux enfants s'ils sont contents.

L'entraîneur

La figure-clé dans le développement de la personnalité de l'enfant

Quand il s'agit de motiver et d'enthousiasmer les jeunes joueurs, l'entraîneur joue un rôle capital. La responsabilité de l'entraîneur va alors bien au-delà de la formation technique des enfants. Sa tâche principale est de créer un climat d'apprentissage. En outre, il doit faire face à de multiples attentes: l'entraîneur est à la fois éducateur, clown, consolateur, conciliateur et modèle mais aussi celui qui aide à lacer les souliers.

Le sport enfant n'est pas le sport adulte

Nous rappelons une fois de plus que les enfants ne sont pas de petits adultes. Les objectifs, les contenus et les rituels de l'unihockey adultes ne doivent pas être transposés à l'unihockey enfants. L'entraîneur d'unihockey enfants a des tâches bien différentes.

	Unihockey adultes	Unihockey enfants
Entraînement	Prestation ciblées sur la réussite	Découvris et vivre l'unihockey
Jeu	Système de jeu, tactique	Jeu décontracté, libre
Objectif	Gagner	Avoir du plaisir, un événement pour TOUS
Entraîneur	Spécialiste	« homme à tout faire » : clown, conteur, consolateur, organisateur, fan, figure paternelle, médiateur et aussi celui qui aide à lacer ses chaussures

L'entraîneur idéal dans le sport enfant

Un bon conseil pour les clubs d'unihockey : attacher une grande importance à la fonction et ayez le bon candidat. Un entraîneur des Espoirs ou de joueurs adultes ne sera pas forcément apte à entraîner des enfants.

Profil de l'entraîneur enfants : formation pédagogique, parle leur langage, entraîneur qui a le feu sacré et voit sa tâche d'entraîneur enfants conformément à la description dans cette brochure.

Dans la pratique, un entraîneur s'occupe de dix enfants au maximum. S'il y a plusieurs entraîneurs, la qualité de l'entraînement n'en sera que meilleure.

L'entraîneur idéal...

- ... ne résout pas les problèmes à la place de l'enfant, mais lui donne le temps de les résoudre
- ... joue un rôle important dans le développement de la personnalité de l'enfant
- ... s'organise pour que tous les enfants vivent la fascination de l'unihockey
- ... veille à un climat positif et détendu
- ... montre l'exemple du fairplay et du respect (valeurs positives)
- ... ne fait pas pression sur les enfants
- ... a de l'humour et est chaleureux
- ... intègre les parents dans le processus de développement
- ... prend chaque enfant au sérieux et tel qu'il est

Cours pour entraîneurs

Les entraîneurs consciencieux suivent des cours de formation. Un facteur important pour les parents qui aiment savoir que leur enfant est en de bonnes mains. J+S et swiss unihockey organisent tous les ans un cours de formation. Infos sous www.jugendundsport.ch et www.swissunihockey.ch

Protection de l'enfant

Les enfants doivent être protégés. Leur intégrité est ce qu'il y a de plus important; il faut donc y veiller. Le contact direct et étroit avec les enfants engage la responsabilité. Ci-après, quelques règles :

- **Soyez naturel et correct. Un bref contact corporel est admis (taper sur l'épaule, dans la main), mais attention à ne pas se montrer trop familier.**
- **Protégez-vous vous-même pour éviter toute situation délicate. Définissez les règles de comportement dans le vestiaire, les entretiens en tête-à-tête ou le service de transports.**
- **Intégrer les parents des jeunes joueurs dans vos activités. Expliquez-leur ce que vous faites pour protéger leurs enfants. Les soirées des parents se prêtent parfaitement à ce genre d'information.**
- **Contre les abus sexuels est un thème récurrent pour tout club. Formulez les règles et les directives de comportement envers les enfants pour tout le club.**

Autres informations sur la protection des enfants dans le sport sous www.swissunihockey.ch
<http://www.swissolympic.ch/fr/Ethique/Contre-les-abus-sexuels>

Communication à hauteur des yeux

Le langage est différent si on s'adresse à des adultes ou à des enfants. Mettez-vous à la hauteur de l'enfant et vous aurez ainsi le même angle de vue. Les enfants assimilent mieux les informations quand on touche l'aspect émotionnel. Ceci réussit quand on décrit concrètement ce que l'on attend. Nous ne parlerons pas par exemple d'un slalom avec des piquets, mais d'une pomme que nous transportons à travers la forêt magique. Il n'y a pas

de limite à la fantaisie et les enfants n'en seront que plus attentifs.

Formuler positivement

Nous sous-estimons la force des mots. Chez les enfants, une formulation positive peut être décisive lors d'un match. Au lieu de « Attention, fais attention de ne pas tomber ! », dire « Tiens-toi bien ! ». La confiance en soi se trouve ainsi renforcée.

Soyez bref et concis

C'est contre la nature de l'enfant d'écouter de longs discours. Premièrement, on pourrait employer ce temps à bouger et deuxièmement, un enfant ne peut pas se concentrer longtemps. L'entraîneur a donc tout à gagner à être concis : informer brièvement, mais clairement dans un langage motivant !





Le rôle des parents

Les enfants font du sport si les parents les soutiennent.

L'influence de la famille et de l'école est particulièrement grande sur l'enfant de cinq à dix ans. Cependant le club sportif ne doit pas être sous-estimé. C'est le troisième pilier dans le développement de la personnalité de l'enfant. Ce développement ne peut fonctionner que si l'entraîneur et le club s'entendent comme partenaires des parents et se font confiance.

« Les enfants sont aussi différents que le sont les parents. »

Parler avec les parents, tempérer leurs attentes

Les parents pensent souvent quand leur enfant part à l'entraînement d'unihockey qu'il s'agit d'exercer la condition physique, la tactique ou la technique. Donc un entraînement adulte « light ». C'est là que l'entraîneur intervient ; il doit expliquer ce qu'est l'entraînement à cet âge. Une soirée des parents s'impose pour que tout le monde comprenne le message. Les attentes des parents doivent être tempérées. Cette brochure est une bonne base pour transmettre le message aux parents.

Participation des parents aux activités du club

L'idéal est que les parents endossent une fonction dans le club (entraîneur, comité, bénévole, entraînement avec les parents, service de transports). Bien des parents sont contents de connaître des membres du club où est inscrit leur enfant. L'engagement des parents est un fondement important de toute section unihockey qui fonctionne.

Les enfants ne font du sport que si les parents les soutiennent.

Que l'on rentre à la maison et se plante devant la télé ou que l'on joue avec des copains dans la rue, cela influe nettement sur l'avenir sportif et le développement personnel. Les heures d'entraînement au club sont importantes pour tout enfant. Et encore plus important : planifier le sport en famille. Une tâche qui revient aux parents.

Mais le club sportif peut et doit aussi avoir une influence.

- « Le sport dans la rue » fort recommandé comme occupation pendant les loisirs
- S'informer et offrir des activités sportives dans la commune
- Organiser des « Heures loisirs » encadrées dans la salle de sport, sur le gazon ou dans la cour de récréation en collaboration avec les parents.

Interdire l'entraînement est la plus mauvaise mesure disciplinaire

Il arrive que les parents suppriment l'heure d'entraînement si l'enfant a de mauvaises notes à l'école ou des problèmes de discipline. Tout à fait dans l'idée : nous voulons le toucher là où cela lui fait le plus mal. Cette mesure ne mène pas au but souhaité. Bien au contraire, elle est contre-productive aussi bien en matière de prestations scolaires que sportives.

Là aussi, l'entraîneur peut intervenir, parler aux parents et leur faire part de ses réflexions. L'entraîneur connaît l'enfant sous un autre angle, le connaît différemment et peut donc fournir un input important dans son éducation.

Le rôle des parents

Les parents doivent comprendre que l'entraîneur est responsable de tout ce qui concerne le sport. L'entraîneur ou son club peuvent définir des limites claires.

- Pas de coaching par les parents (p. ex. des ordres comme « Tire ! »)
- La composition de l'équipe est du ressort de l'entraîneur
- La planification de la leçon est l'affaire de l'entraîneur

Dans le domaine du sport, les parents ont aussi leurs tâches :

- soutenir et féliciter leur progéniture
- organiser les transports, acheter l'équipement
- veiller à une bonne alimentation, au suivi médical
- ne pas punir des prestations médiocres en les privant d'affection

Féliciter et corriger

Les parents félicitent leur enfant pour les efforts qu'il a fait et non pas parce que son équipe a gagné. Les enfants doivent être motivés intrinsèquement à faire du sport. Trop de compliments ou de l'argent de poche supplémentaire pour marquer une victoire ne sont pas la bonne méthode. Nous recommandons d'aborder ce sujet à une soirée des parents.



Le jour du tournoi

Les enfants sont fiers de montrer ce qu'ils ont appris.

Dans le monde de l'unihockey enfants, le jour du tournoi est le moment culminant. Les enfants veulent montrer à leurs parents, à leurs frères et sœurs ce qu'ils ont appris à l'entraînement. Il incombe à l'organisateur que les enfants gardent un bon souvenir de cette journée.

swiss unihockey s'efforce d'offrir des plateformes de compétition conformes à l'âge des enfants. A cet effet, nous nous informons sur les besoins, les

intérêts et les conditions préalables et non sur les résultats. La compétition s'entend comme faisant partie du jeu. Les enfants veulent tout naturellement gagner. Mais ceci ne doit pas être surestimé et renforcé par l'entraîneur. Les enfants doivent recevoir un compliment de leur entraîneur pour leurs efforts et non parce qu'ils ont marqué un but ; le besoin de fournir des résultats émousse la motivation. L'enfant ne pense plus à la tâche, mais à la concurrence. Et son envie d'apprendre s'en trouve bloquée.

Les piliers de la philosophie de swiss unihockey pour l'unihockey enfants sont :



- beaucoup de vainqueurs
- matchs courts
- beaucoup bouger
- tenir compte du niveau individuel
- chaque engagement compte
- dimensions du terrain
- rapetissées petites équipes
- organisation minimale
- meneurs de jeu au lieu d'arbitres
- pas d'élimination

Nous renonçons ici à donner des conseils sur le jeu en soi à l'unihockey enfants. La structure de la compétition est adaptée en permanence aux besoins. Toutes les informations sur le déroulement des rencontres sont sous

www.swissunihockey.ch

Le rôle du meneur de jeu

swiss unihockey ne met pas d'arbitres officiels à disposition pour un tournoi enfants. Un meneur de jeu veille cependant à ce que tout se déroule correctement sur le terrain. Cette personne a là une tâche importante. Le club organisateur est responsable du recrutement des meneurs de jeu. Les clubs doivent ici respecter certains points :
Le meneur de jeu doit connaître la philosophie de formation et de jeu de swiss unihockey.

- Le meneur de jeu n'est pas seulement là pour prendre des décisions dans des situations critiques sur le terrain, il est aussi partenaire dans la formation des joueurs. Si un enfant n'a pas compris le pourquoi d'une décision, il doit lui expliquer pour le faire avancer.
- Le meneur de jeu idéal a au moins 18 ans, a suivi une formation meneur de jeu J + S ou entraîneur d'unihockey.
- Un meneur de jeu dont la tenue vestimentaire est déplacée (p. ex. jeans) se distingue par un manque de respect envers les jeunes joueurs. Les meneurs de jeu doivent porter des vêtements correspondant à leur fonction (vêtements de sport).
- Les entraîneurs des deux équipes sont les interlocuteurs du meneur de jeu. Avec eux, il veille au bien-être de tous les enfants.

Informations générales

Lunettes de protection

L'unihockey est un sport relativement sûr. Les blessures graves sont rares. Mais des blessures aux yeux peuvent avoir des conséquences graves. swiss unihockey recommande donc de porter des lunettes de protection. Dangers auxquels les enfants sont exposés :

- en raison de leur petite taille, leurs yeux sont plus proches de la zone de danger
- souvent, les enfants ne maîtrisent pas la technique/la coordination des mouvements si bien qu'il arrive qu'ils lèvent la canne plus haut qu'autorisé
- les enfants estiment moins bien les situations de danger

swiss unihockey recommande aux clubs avec des équipes de jeunes de moins de 16 ans d'imposer les lunettes de protection. Avec une telle réglementation, les entraîneurs n'ont pas besoin de justifier pourquoi le port des lunettes est obligatoire. Les parents ne rechigneront pas à payer ces lunettes. Qui dirait non quand il s'agit de la sécurité de son enfant ? Une soirée des parents est une excellente opportunité faire passer le message.

Le port des lunettes étant alors obligatoire, il faut que les enfants les portent. Celui qui n'a pas ses lunettes ne participe pas à l'entraînement. Pour ne pas priver les enfants de cet entraînement, nous recommandons aux entraîneurs d'avoir deux ou trois paires de lunettes en réserve et de les prendre à l'entraînement.

Equipement

Les enfants n'ont pas besoin d'avoir le top modèle des cannes pour avoir du plaisir à jouer. Malgré tout, quelques règles s'imposent :

- ne pas trop courber la spatule (avec séchoir ou eau chaude)
- le flex de la canne devrait être de plus de 32 mm
- la canne arrive entre le nombril et le thorax
- le club devrait acheter des cannes pour enfants afin que les parents n'aient pas à en acheter à chaque poussée de croissance
- les tennis sont préférables à des chaussons de sport en salle

« Offrir une ambiance détendue. »

*Interview avec Monika Bieri,
responsable unihockey enfants
du club Unihockey Tigers*



Tu es responsable du sport enfants chez les Tigers. Quelle est ta principale tâche ?

Je dirige la CoJu (Commission Juniors) et représente la section enfants au comité. La CoJu remplit diverses tâches comme l'organisation des offres d'entraînement, l'entraînement des gardiens de but, la formation des entraîneurs, l'organisation de stages d'entraînement pour les Juniors et aussi les soirées des parents.

Quelle est la philosophie de la CoJu pour le sport enfants ?

Nous voulons que nos jeunes tigres attrapent le virus de l'unihockey. Nous y réussissons en offrant un entraînement ludique. Tous les enfants qui sont chez nous doivent pouvoir bouger comme bon leur semble. Nous tenons en haute estime la polysportivité. Nous devons être très présents sur le Petit terrain Juniors. Les parents préfèrent aussi que leur enfant s'entraîne dans la halle de gym communale plutôt que de faire des kilomètres pour aller à l'entraînement. L'ambiance familiale prime. Les parents sont à la base de la réussite d'une part, parce que les enfants restent plus longtemps chez nous si la famille a sa place dans le club, d'autre part, parce que les progrès en sport sont évidents quand la famille a une haute estime de l'unihockey.

Parle-nous de l'entraînement des Juniors E chez les Tigers !

Nos entraîneurs d'unihockey enfants sont la figure de proue de l'entraînement. La qualité de l'entraînement est de leur ressort. Nous attachons une grande importance à ce qu'ils aient une bonne formation et soient motivés. A l'entraînement, les enfants découvrent et vivent l'unihockey. Formes ludiques de jeu, courses de relais, apprentissage de la technique sous forme ludique et formes polysportives de mouvement sont des composantes qui assurent le succès. Nos entraîneurs J + S ont tout loisir d'appliquer à l'entraînement ce qu'ils ont appris aux cours.



Éditeur swiss unihockey
Auteurs Reto Balmer (J + S Fachleiter),
Marcel Kaltenbrunner
Rédaction Reto Balmer, Daniel Brunner
Traduction adaptex – Elisabeth Kleiner
Yvan Cuennet
Lectorat Jonas Dunkel, Dunkeltext
Photos Fabian Trees, Erwin Keller,
Hans Ulrich Mülchi, Robert Pfiffner,
Unihockeytigers Langnau,
swiss unihockey
Layout Fresch Identity
Illustrations Manuel Conde
Impression Jordi AG, Belp

1ère édition 2015

Désignation : La formulation au masculin n'a pas été utilisée dans son sens premier, mais dans un sens générique, ceci dans un but de simplification. Elle vaut pour les deux sexes.