



CENTRES de PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE U12-U13

**DETECTER
IDENTIFIER**

**ACCOMPAGNER
CONSEILLER**

**FORMER
AMELIORER**

**INFORMER
ORIENTER**

Contact : **Bernard CUREL** Conseiller Technique Régional
bcurel@lgef.fff.fr 06.15.07.49.93



1. Vision DTN (Direction Technique Nationale)



HAUTE PERFORMANCE



PERFORMANCE





Le
CLUB

LE
DISTRICT
La LIGUE
(CPT)

LE/LA
JOUEUR(SE)

La SECTION
SPORTIVE
(collège)

**GARDER la CHARGE de TRAVAIL hebdomadaire (volume de séances)
Ne pas rajouter une séance pour ceux qui en ont déjà 4
Être attentif aux « signaux » des joueurs(ses) – Préserver la SANTE**

2. Centres de Perfectionnement Technique U12-U13 G + F gérés par le District Marne de Football



Objectifs du projet :

- Avoir un suivi des potentiels du secteur
- Donner l'opportunité aux meilleurs U12 et U13 d'améliorer leurs qualités et compétences
- préparer certains jeunes joueurs marnais au Concours d'Entrée au Pôle Espoir
- Sensibiliser les joueurs et montrer l'importance de s'entraîner régulièrement et souvent
- Accompagner, conseiller, améliorer et orienter les joueurs « à potentiel »

Réaliser des réunions d'informations



Animer des séances terrain par des éducateurs reconnus



3. Centres de Perfectionnement Technique

Etapes de mise en oeuvre



Pour qui ?

- Identification des meilleurs joueurs U12 et U13 (garçons et filles) = phases de détection (avril à juin puis septembre et en cours de saison)
- Selon secteur géographique pour les garçons

Quand ?
Où ?

- Programmer les séances (octobre à mi-juin) par secteur
 - 5 à 7 séances de d'Octobre à Janvier + 5 à 7 séances de Février à Juin
- Etablir une programmation annuelle d'entraînement sur les 12 séances
 - Jeu offensif (75 %)
 - Jeu défensif (25 %)

Comment ?

- Plan de séance :
 - Une **partie accueil et explications de la séance** (5 min)
 - Une **partie échauffement** (15-20 min)
 - **3 procédés proposés selon une dominante choisie** (50 min)
 - 1 bilan de la séance (5 min.)

Avec qui ?

- Les Conseillers Techniques du District
- Des éducateurs compétents et diplômés de la Commission Technique (BMF ou BEF)

Contenu de la séance et charge de travail modulables en fonction des situations rencontrées

3. Centres de Perfectionnement Technique



Étapes de réalisation

Pour qui ?

- Convocation des meilleurs joueurs évoluant en U11 et U12 (juin)
- Convocation des meilleures joueuses évoluant en U11F, U12F, U13F
- De différents clubs par secteur

Une liste de joueurs issus des actions suivantes est établie :

- **Joueurs vus à N-1**
- **Infos des éducateurs (joueurs proposés)**
- **2 séances de détection**

SECTEUR NORD (Reims)
Groupe de **16-18** Joueurs
U12 et U13



**SECTEUR SUD
(Chalons/Epernay/Sézanne)**
Groupe de **16-18** Joueurs **U12/U13**



**+ 1 groupe de U12F-U13F
(tout le département)**
Groupe de **16** Joueuses



Suivi de l'évolution de 18-20 joueurs et 8 à 9 joueuses par génération (60 joueurs et 16 joueuses)

Les groupes peuvent être complétés par 1 à 4 joueurs en cours de saison



IMPLICATION COLLECTIVE

Technique au service de l'Equipe

Être efficace ou le devenir au(x) postes



L'ACTIVITE

Etre Capable de :

courir,
se déplacer,
presser,
se replacer



MIEUX MAIS EN TOUT CAS PAS MOINS BIEN ET COMPLEMENTAIRE DU CLUB et DE LA STRUCTURE

INTELLIGENCE DE JEU

intentions, prise d'infos, intentions cachées, qualité des appels, des déplacements, se créer les espaces, accessibilité permanente ...

Voir et être vu

DEPASSEMENT DE SOI

Don de soi,
goût de l'effort, envie
aspects mentaux
(gestion des caractères, égos)



LIC

4. Centres de Perfectionnement Technique

ENCADREMENT (saison 2024-25)



Avec qui ?

- Les Conseillers Techniques du District
- Des éducateurs reconnus de la Commission Technique (BMF ou BEF)

COORDINATEUR du dispositif :
CTR PPF : Bernard CUREL

SECTEUR NORD U13

Bernard CUREL
06.15.07.49.93
bcurel@lgef.fff.fr



SECTEUR NORD U12

Laurent ROGIER
BEF
06.40.75.85.10



SECTEUR SUD U12-U13

Arnaud BERTHELOT
BEF
06.77.98.57.66



**FEMININES
U12F-U13F**
Zoé COCHAIN BMF
06.14.85.24.46



« Les gagnants trouvent des moyens
les perdants cherchent des excuses »

attitude de
l'encadrement

BIENVEILLANCE

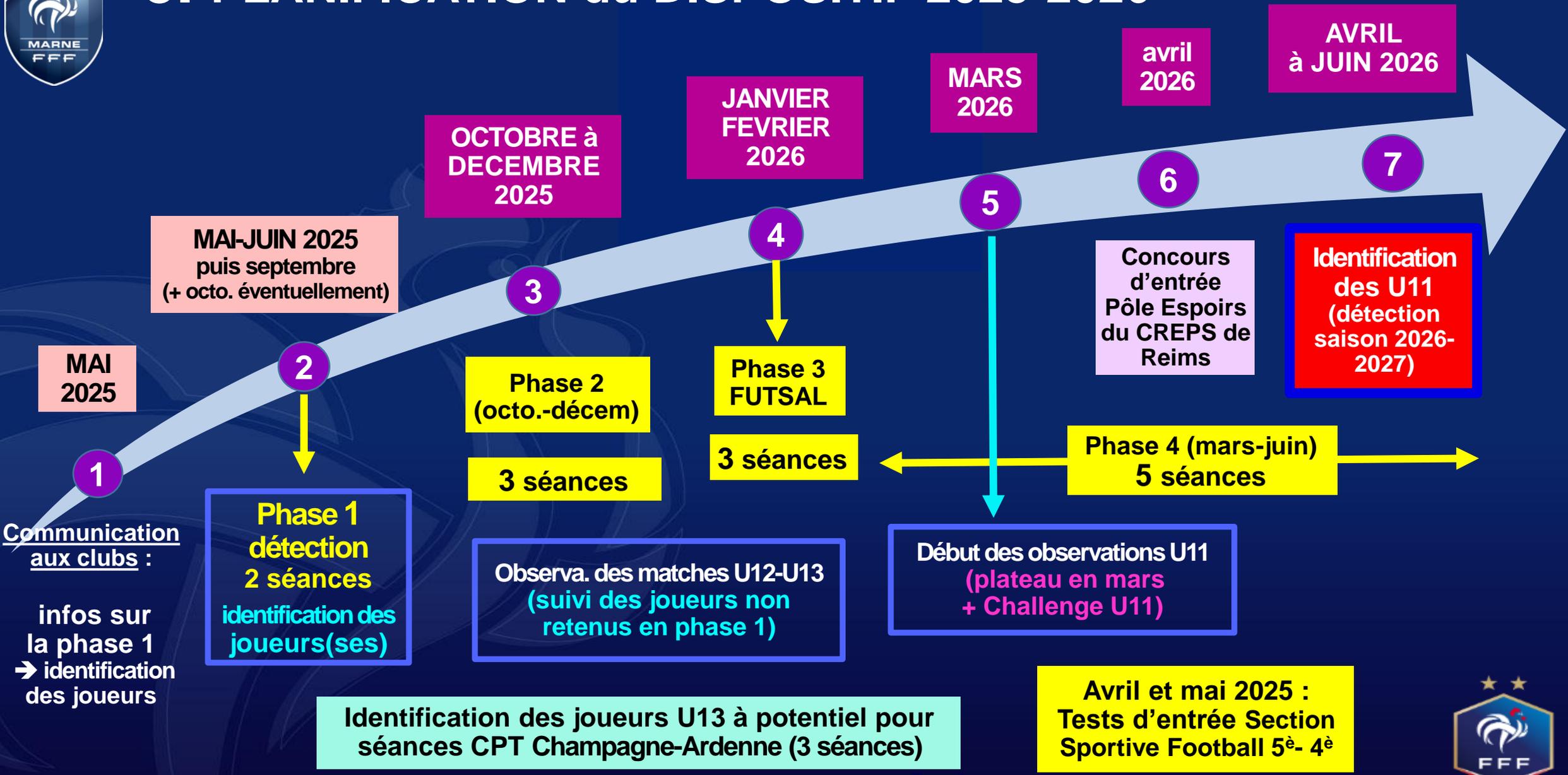
EXIGENCE

« Le plaisir n'est pas d'atteindre le sommet de
la montagne, mais la façon dont y est arrivé »





5. PLANIFICATION du DISPOSITIF 2025-2026





6. CENTRES de PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE U12-U13



« Les gagnants trouvent des moyens
les perdants cherchent des excuses »



Attitude
demandée
au joueur(se)

ECOUTE

MEMORISATION
AUTO-CORRECTION

ENGAGEMENT

« De l'EXIGENCE nait L'EXCELLENCE »

6. Comportements attendus des joueurs U12-U13

1. Assiduité

2. Engagement dans le projet

3. Ponctualité

4. Exigence sur les séances

Comportement du joueur :

Faire preuve de discipline personnelle et collective

Prendre soin du matériel

Cherche toujours à progresser et à améliorer ses perf indiv et collective

Faire preuve de détermination et de persévérance

Gestion de ses émotions, remise en question, combativité, compétitivité, discipline

6. Signature d'une charte par le joueur (et ses parents)

Engagement dans SON projet



« CHARTE D'ENGAGEMENT » du joueur

NOM – Prénom :

CPT U13 Reims



Je m'engage à :

Etre responsable de ma pratique :

- en préparant mon sac d'entraînement et en vérifiant mes équipements (adaptés au terrain et à la météo)
- en étant reposé et en bonne santé (ne pas venir blessé !!!!)
- en ne faisant pas un entraînement au club le même jour que la séance CPT du District
- en faisant attention à mon hygiène de vie : alimentation, récupération (sommeil), hydratation
- en prenant ma douche après chaque entraînement (hygiène corporelle, récupération)
- en cas de blessure, en respectant le temps d'arrêt prescrit et de reprise (progressive).

Faire preuve d'EXIGENCE (affirmer mon engagement) :

- en étant présent à toutes les séances et stages de la saison
- en étant à l'heure
- en faisant preuve d'écoute et de concentration sur le terrain
- en participant activement aux contenus qui me sont proposés
- en m'auto-évaluant et ressortant de la séance avec un élément à retenir ou à améliorer

Faire preuve de respect et de solidarité en :

- en disant systématiquement « Bonjour » et « au revoir » à l'encadrement et à mes partenaires
- en respectant les locaux et le matériel utilisé
- en prévenant en cas d'absence (blessure, maladie, sortie scolaire, etc ...)
- en m'intégrant au groupe et en parlant avec tous les joueurs.
- en évitant tout type de vulgarités sur le terrain et en dehors

Date et signature :

(joueur + parents)

7. Centres de Perfectionnement Technique

CONTENUS des SEANCES



Comment ?

▪ Une programmation annuelle d'entraînement (objectifs de formation)

75 % Jeu offensif + 25 % Jeu défensif
3 séances « off. » + 1 séance « déf. »

**Plan de la séance
(1h 30)**

Contenus de la séance et charge de travail modulables en fonction des situations rencontrées

Une partie accueil et explications de la séance (5 min)

Une partie échauffement (15-25 min) dont coordination

3 ateliers : Jeu réduit + Coordination + Travail technique dont Jonglage (3 x 15 à 20 min)

Jeu d'application (15 à 20 min)

Bilan de séance et retour au calme (5 à 10 min.)



7.1 PROGRAMMATION ANNUELLE

Sept. à Décem
(5 séances)

Sept. Phase d'identification des "potentiels" (2è tour)
→ 1 séance

ORIENTATIONS (axes d'amélioration issus des constats de la saison dernière) :

1. systématiser la **COORDINATION** motrice en début de séance dans le temps d'échauffement
2. amélioration du pied **FAIBLE** (prise de balle + conduite ou passe → pied opposé à l'adversaire = protéger)

		Développement athlétique	Apprentissages Techniques (perfectionnement)	Objectifs Tactiques Phase de jeu - Principes de jeu	Développement mental
Sept.	séance 1	Capacité Aérobie Coordination - équilibre	Prises de balle et passe Ouverture Angle de Passe	On a le ballon : Conserver / Progresser Créer et utiliser les espaces	Motivation / Estime de soi Concentration
Oct.	séance 2	Coordination Capacité Aérobie	Prises de balle et passe Ouverture Angle de Passe	On a le ballon : Conserver / Progresser Créer et utiliser les espaces	Motivation / Estime de soi Concentration
	séance 3	Capacité Aérobie / Vitesse Coordination	techniques défensives (interceptions, jeu de volée)	On n'a pas le ballon : S'opposer à la progression Se placer/ replacer dans le CdJ direct Réduire les espaces	Motivation / Engagement (exigence)
Novem	séance 4	Coordination / vitesse maîtrise des appuis	passe, remise-déviation (jeu à une touche)	On a le ballon : Déséquilibrer / finir Créer et utiliser les espaces	Engagement - Motivation Gestion des émotions
Décem	séance 5	Capacité Aérobie Coordination	Ouverture Angle de Passe	On a le ballon : Conserver / Progresser Créer et utiliser les espaces	Concentration - Prise de décision Confiance en soi - Plaisir

Comportements attendus : FAIRE PREUVE D'EXIGENCE à TOUTES LES SEANCES



PROGRAMMATION ANNUELLE CPT Reims

Janv. à Juin
(8 séances)

		Développement athlétique	Apprentissages Techniques (perfectionnement)	Objectifs Tactiques Phase de jeu - Principes de jeu	Développement mental
Janv. Févr.	séance 6	Cycle FUTSAL (3 séances) Coordination - Vivacité capacité aérobie	Passe (verticalité)	Transition DEF/OFF Réaction à la récup./ se projeter vers l'avant	Attention (prise infos) Concentration (mémorisation, tâches) Engagement (exigence) Confiance en soi - Plaisir
	séance 7			Transition OFF/DEF (cadrer, empêcher la profondeur)	
	séance 8		conduite/dribles, prise de balle et enchainements	Déséquilibrer / finir (déplacements)	
Mars	séance 9	Capacité aérobie / coordination	Prises de balle + passe	On a le ballon : Conserver / Progresser Jouer dans les intervalles et entre les lignes	Motivation (exigence) Estime de soi Concentration
Avril	séance 10	Capacité Aérobie Coordination Proprioception	Techniques défensives (interceptions, jeu de volée, duel)	On a pas le ballon : Se placer/replacer dans le CDJ Densifier et être actif dans le CJD (couloir de jeu direct)	Motivation / Engagement
	séance 11	Vitesse Coordination Proprioception	Passes, remise, conduite (dédoublément), centres et tirs	On a le ballon : Déséquilibrer / Finir Se démarquer pour Fixer et éliminer (notion de 1 x 1)	
Mai	séance 12	Capacité aérobie / coordination	Prises de balle + passe	On a le ballon : Conserver/Progresser Jouer dans les intervalles et entre les lignes (insister sur les relations entre les lignes)	Motivation Estime de soi - Concentration
Juin	séance 13	Vitesse/ vivacité Coordination / Proprioception	Le tir - Le jeu de tête/ de volée	Finir	Concentration - Détermination Gestion des émotions

Comportements attendus : FAIRE PREUVE **D'EXIGENCE** à TOUTES LES SEANCES

7.2 Compétences à développer chez LE joueur



**Aspects tactiques
(connaissance du jeu)**



OBJECTIFS

Technique



APPRENTISSAGES TECHNIQUES

Psychologique



DEVELOPPEMENT MENTAL

8. Autres actions d'accompagnement du joueur



**1. La récupération
(sommeil)**



**2. La prévention des
blessures
(échauffement structuré à
visée préventive)**



**3. S'intéresser à sa pratique (autonomie) :
équipements, lois du jeu (connaissance),
hygiène de vie (douche).**

**4. L'hydratation,
l'alimentation.**

**5. Les facteurs de la
performance (réussite),
le parcours du joueur(se)**

**Point de vigilance :
protection des mineurs
(pas de téléphone dans le
vestiaire)**

9. RELATIONS AVEC LES PARENTS ET EDUCATEURS



Moyens

Quand ?
pourquoi ?

- Groupe whatsapp « parents »
- Groupe whatsapp « éducateurs »



- Envoi d'un message sur le groupe parents quelques jours avant la prochaine séance.
- Information sur le lieu, horaire du début et fin de séances.
- Informations diverses.



9. RELATION PARENTS / ENFANTS



Avoir des échanges sur la pratique (trajet retour, repas du soir)



En tant que parent , il est toujours opportun de pouvoir être un support pour lui. Il doit pouvoir s'appuyer sur vous quand tout va bien mais aussi quand ca ne va pas .



L'enfant apprend de ses parents, interprète ses commentaires et à notre sens, le parent doit rester positif pour que le centre du projet soit axé sur le bien être de l'enfant, le développement des compétences, et non pas les résultats uniquement. Le résultat n'est la conséquence que de la performance, et donc des compétences du joueur.



ESTIME de SOI

Sentiment de COMPETENCE
(apprentissage, progrès)

**Les
BESOINS de
NOS JOUEURS**

**SECURITE
CONFIANCE
en soi**

AUTONOMIE
(initiative, implication
responsabilités)

INTEGRATION
(partage, plaisir)



**« La chute n'est pas un échec.
L'échec, c'est de rester là où on est tombé. »**

**Intégrer un Centre de perf. ne veut pas dire qu'on va y rester toute la saison.
Si les attitudes ne sont pas compatibles avec le projet, on arrête le joueur.**

QUESTIONS

