



Les causeries de match !!

Les plus anciens se souviennent du “Muscle ton jeu, Robert” d’Aimé Jacquet à la coupe du monde 98. Les plus jeunes pensent à Guardiola. Les causeries d’entraîneurs ont été popularisées par des vidéos inspirantes qui circulent sur les réseaux sociaux. Ajoutez une petite musique, c’est frisson garanti. Même pour ceux qui n’aiment pas le foot. Outre ces vidéos bien monté, la causerie de match est un atout qui permet à bon nombre de coachs d’avoir une influence positive sur leur match.

Mettre son équipe dans les bonnes dispositions mentales est aussi important qu’avoir son équipe bien préparée physiquement. Trop longtemps mise de côté, la préparation mentale est maintenant au cœur de la préparation des joueurs.

Nous allons voir que la causerie est un des outils clés du coach pour préparer mentalement ses joueurs, comment la préparer et quelles astuces pour faire des causeries inspirantes.

Qu’est-ce qu’une causerie d’avant-match ?

Les causeries au football sont un type de discours pour rappeler les objectifs d’une équipe et engager la motivation de ses membres. Les causeries sont utilisées dans le foot comme dans tous les sports, ce concept est utilisé dans tout contexte de groupe, que ce soit dans le monde de l’entreprise ou dans la politique par exemple. Ce n’est pas dans le briefing d’avant match que les joueuses vont apprendre de nouvelles tactiques de matchs et des séquences de jeu. Le coach va insister sur un où quelques détails importants pour le match du jour, aider ses joueurs à entrer dans leur match et les motiver à donner le meilleur d’eux même. Certains orateurs touchent leur auditoire avec le contenu du discours, d’autres avec la forme et les meilleurs avec les deux aspects. Pour les entraîneurs, les exercices d’échauffement au football ne sont pas le seul point clé, c’est la même chose, ils peuvent toucher les joueurs de leur équipe de diverses manières.



Les causeries de match et les causeries d’avant match au football

1 Contexte du match et adversaire du jour

Il est important de rappeler aux joueuses de l’équipe, le contexte dans lequel ils se trouvent avant de débiter le match.

C’est aussi à ce moment-là que l’éducateur va parler des points forts et des points faibles de l’équipe adverse pour appuyer là où ça fait mal sans trop se découvrir.

Suivant la mentalité de vos joueuses et leur résistance à la pression, ce sera à vous de ne pas trop utiliser de superlatifs sur l'adversaire qui donnerait l'impression que la montagne est trop haute. Il faut aussi éviter de mettre une pression trop forte sur l'importance de la victoire qui pourrait inhiber des joueuses trop fragiles mentalement

2 Composition et organisation

Vient le moment où vous annoncez la composition d'équipe, du gardien jusqu'à l'attaquant sans oublier aucun remplaçant. Il est important que le banc se sente concerné, car certains sont déjà déçus de ne pas être titulaires. C'est votre discours qui leur permettra de rester dans le match et de faire une entrée en jeu déterminante sur la dernière demi-heure.

Rappelez le rôle de certains joueurs, avec de simples consignes claires, surtout auprès des joueurs un peu plus faibles tactiquement. Ne personnalisez pas trop les consignes, entretenez la culture collective de l'équipe

Animation offensive et précepte de jeu

Durant les séances d'entraînement de la semaine, vous avez travaillé des circuits préférentiels, défini quels sont les postes qui montent et participent aux offensives, pendant que d'autres couvrent les arrières en restant en retrait. Faites un rappel de cela dans votre discours.

Rappelez aussi le nom des tireurs de coup de pied arrêtés. Ces cartouches offensives qui doivent être rodés, permettent d'avoir de bonnes occasions de buts quand les choses sont claires ou au contraire apporter le danger en cas d'incompréhensions entre vos joueurs.

L'animation défensive

Dans un sport collectif comme le football, la notion de bloc équipe est très importante pour une efficacité défensive maximale.

Si votre équipe défend collectivement, presse à plusieurs au bon moment, harcèle les joueurs adverses, ferme les espaces, la récupération de balle sera facilitée et les offensives adverses annihilées efficacement, sans exploit défensif d'un joueur un particulier.

Sur les coups de pied défensifs, la vigilance est aussi de mise. Le petit flottement qu'il peut y avoir à la suite d'une faute sifflée contre vos joueurs, peut laisser une brèche pour votre adversaire. Rappelez bien les consignes clefs de ces phases pour que le marquage soit réparti et que chaque joueuse connaisse son rôle sans hésiter, quelque soit situation défensive



Pourquoi la causerie est importante.

La causerie d'avant match est le dernier moment où le coach peut avoir de l'impact sur ses joueuses. La composition d'équipe est déjà faite, plus moyen de revenir en arrière. Il ne faut pas non plus croire le mythe qui sous-entend qu'à chaque causerie, un coach peut transcender ses joueuses.

À l'inverse, un discours de match qui ne passe pas, peut vous discréditer définitivement aux yeux de certains joueuses. Vous pouvez aussi faire passer votre stress à l'ensemble du groupe, tout l'effet inverse envisagé.

3 Comment mener une bonne causerie ?

Nous n'avons pas tous été logés à la même enseigne en ce qui concerne le charisme. Pour certaines personnes, c'est tout naturel de s'exprimer en public. Chaque histoire, même anodine, devient un conte dans la bouche de ces narrateurs talentueux.

Pour autant, il est tout à fait possible de travailler son expression orale et sa causerie pour réussir à faire passer des messages et des émotions grâce à différents leviers.

4 Préparez votre causerie

Ce travail sera plus ou moins lourd suivant vos aptitudes orales. Cependant, ne croyez pas que l'improvisation marche régulièrement. Comme le déclarait le maître en la matière :

- *Préparez votre support et le matériel nécessaire. Un schéma est souvent plus clair qu'un long discours (tableaux, feutres, composition tactique pré-écrite, projecteur pour passer un film)*
- *Préparez la composition d'équipe avec un argumentaire simple pour expliquer vos choix, les changements*
- *Notez 2 - 3 infos clefs de vos attentes tactiques*



" Un discours improvisé a été réécrit trois fois". (Winston Churchill)

5 Le jour J, ayez l'attention de tous vos joueurs

Si certaines joueuses n'ont pas fini de se préparer, laissez-leur un peu de temps et assurez-vous que chacun de vos joueuses sont prêtes à écouter chacun de vos propos. Vous n'avez déjà pas la garantie que votre discours sera compris et assimilé, car toutes les joueuses n'ont pas la même capacité d'écoute, mettez donc toutes les chances de votre côté.

6 Ne soyez pas trop long

Il est trop tard pour travailler de nouvelles tactiques, les joueuses sont entrées mentalement dans leur match grâce à la préparation mentale notamment, ils n'attendent que de rentrer sur le terrain. Vous n'aurez pas forcément une grande fenêtre d'écoute. Il faut se cantonner à quelques consignes collectives simples, des rappels de la semaine. Votre discours ne doit faire que quelques minutes (entre 5 et 8 min maxi)

7 Soyez positif

Votre causerie est là pour insuffler une énergie positive à votre équipe. Maintenez la dynamique positive en utilisant des verbes d'actions à la forme affirmative. Oubliez les erreurs des matchs précédents, place aux actions concrètes.

Donner des indications aux joueuses est en mesure de d'effectuer "passez par les ailes, soyez agressifs dans les duels". Notre inconscient ne comprend pas la négation, votre message serait mieux intégré et fera sortir vos joueuses des mécanismes psychologiques de l'échec. C'est avec un état d'esprit positif que vos joueurs trouveront les solutions aux problèmes du match.

8 Soignez votre élocution

Sans être un grand orateur, vous pouvez quand même mettre en pratique une gestuelle et une manière de parler qui captera votre auditoire.

Le regard, vous permet de capter l'attention et de mettre de l'emphase à vos phrases. Votre posture compte aussi. Droit, fier, avec les épaules bien en arrière pour ouvrir votre cage thoracique et parler avec aplomb

Soyez sincère et authentique. Transmettez vos convictions et votre énergie à vos joueurs

9 Préparez un support

Un schéma, des mots clefs, une image, c'est autant de supports qui vont vous aider à vous faire comprendre efficacement. Trop souvent oublié par les entraîneurs, avec un peu de préparation, vous avez la possibilité de donner du poids à votre discours et d'appuyer les arguments chocs de votre présentation.

Dans la préparation de la veille, vous pouvez écrire quelques notes, mais uniquement les idées principales pour éviter les oublis le jour J.

Un exemple de causerie en trois points, destinée à une équipe de football amateur

- 1. Restez concentrés** et suivez les consignes tactiques et stratégiques.
- 2. Jouez avec respect et fair-play** pour vous et pour l'adversaire.
- 3. Donnez le meilleur de vous-même** et faites preuve de **détermination** et