

# MANUEL DU COACH

## CÉCIFOOT IBSA

### *GUIDE POUR DÉBUTANTS*



Ce manuel est publié par le comité de Football IBSA grâce au soutien de l'UEFA.

Auteurs: Ulrich Pfisterer et Jonathan Pugh

Coordinateur du contenu: Adam Bendall

Traduction française: Libre Vue – Julien Delalande

© IBSA 2019. Tous droits réservés. Les contenus de ce manuel de coach peuvent être reproduits avec la permission de leurs détenteurs de droits.

Les pronoms personnels féminin et masculin sont utilisés de façon aléatoire tout au long de ce manuel et doivent être pris comme référence aux deux sexes.

## Table des matières

Objet de ce manuel .....	4
Qu'est-ce que le cécifoot?.....	5
Approche kinesthésique .....	9
Approches spécifiques de l'enseignement.....	10
Bonnes pratiques de coaching.....	11
Perception et conscience sensorielle.....	13
Système de guidage .....	14
Communication .....	15
Aptitudes techniques avec la balle.....	16
Tactiques basiques et formations .....	21
Défendre et attaquer .....	22
Le match – qu'est-il nécessaire?.....	25
Construire une séance d'entraînement.....	26
Considérations sécuritaires .....	27



## Objet de ce manuel

L'objectif de ce manuel est de donner aux futurs coaches de cécifoot les compétences nécessaires à la transmission d'une expérience positive d'entraînement à tous les joueurs indifféremment de leur capacité, âge ou sexe. Ce manuel a aussi vocation à leur permettre d'obtenir une meilleure compréhension du cécifoot.

Ce projet fait partie de la mission plus large du comité de football de l'IBSA de donner aux filles, garçons, femmes et hommes non et malvoyants l'opportunité de jouer au football quel que soit leur niveau et partout dans le monde.



## Qu'est-ce que le cécifoot ?

Le cécifoot est une version du football adaptée aux besoins des footballeurs non-voyants. Il est basé sur le Futsal avec des modifications de règles pour permettre aux joueurs de jouer. Il y a cinq joueurs dans une équipe de cécifoot – quatre joueurs de champ non-voyants et un gardien voyant.

Le cécifoot est gouverné par la Fédération Internationale des Sports pour Aveugles (IBSA). Les premières compétitions internationales officielles se sont déroulées en 1997 et depuis cette époque, l'IBSA a développé un calendrier complet de compétitions internationales et des opportunités de développement.

Sept éditions du Championnat du Monde de Cécifoot IBSA ont eu lieu et il existe aussi les classiques championnats régionaux, des tournois et d'autres possibilités dans chaque région du monde.

Le cécifoot est une discipline paralympique depuis les Jeux Paralympiques d'Athènes en 2004 et sera l'une des vitrines sportives des prochains Jeux Paralympiques de Tokyo 2021 et de Paris 2024. Dans le mouvement paralympique, le cécifoot est appelé football à 5.

Les principales adaptations de règles du FIFA Futsal pour le cécifoot sont:

## 1 - Equipement

**Panneaux** – le cécifoot est joué sur un terrain standard de futsal de 20 mètres par 40 mètres. Les panneaux sont placés le long de chaque côté du terrain pour empêcher le ballon de sortir et assurer un jeu plus fluide.



**Ballon** – le ballon contient un système sonore qui fait du bruit quand il se déplace. Cela permet aux joueurs de le suivre et de savoir où il se situe à tout moment.



**Masques** – Pour les compétitions officielles, les joueurs doivent porter des patchs sur les yeux et des masques homologués. Cela assure des règles de jeu équitables parce que certains joueurs peuvent avoir une vision résiduelle qui leur donnerait un avantage sur les autres.



**Buts** – Au cécifoot, la dimension des buts est de 3,66 mètres de long par 2,14 mètres de haut soit la même taille que pour les buts de hockey sur gazon.



Vous n'avez pas besoin de tout cet équipement pour commencer à vous entraîner et jouer. Si vous n'avez pas de panneaux, utilisez des tables ou des bancs, si vous n'avez pas de masques homologués, prenez tous types de bandeaux et si vous n'avez pas de ballons sonores, utilisez un ballon standard dans un sac plastique.

## 2 – Règle du ‘Voy’

Les joueurs se disputant la balle doivent dire “voy” (“j’y vais” en Espagnol) ou un autre mot court similaire pour faire savoir aux adversaires qu’ils sont en train d’essayer d’obtenir le ballon. De façon similaire, si la balle est perdue et que les joueurs la cherchent ou sont sur le point de la contrôler, ils doivent dire “voy”.

Si un joueur se déplace avec la balle sous contrôle, il n’a pas besoin de se signaler. L’utilisation du mot “voy” est partie intégrante du jeu.

## 3 - Guides

Chaque équipe est autorisée à avoir 3 guides voyants qui peuvent donner des informations et des instructions à leurs joueurs. Le terrain est divisé en 3 parties égales et chaque guide est autorisé à parler aux joueurs de son équipe dans sa zone.

Le gardien peut transmettre des informations dans la zone défensive, le coach peut donner des instructions au niveau de la ligne médiane et le guide derrière le but adverse peut fournir des indications quand son équipe est en phase offensive. Les guides doivent donner des informations claires et concises à leurs joueurs.



Les règles du cécifoot sont régulièrement mises à jour et vous pouvez trouver les règles actuelles et plus d’infos sur le jeu ici -

<http://www.ibsasport.org/sports/football/>.



## Approche kinesthésique

Pour comprendre pleinement ce que signifie être coach, sachez qu'une personne non-voyante a besoin d'explorer le mouvement physique, par exemple en ressentant le mouvement d'une passe au pied ou d'un contrôle de balle.

La kinesthésie est la perception du mouvement et de la position. Elle est essentielle pour l'apprentissage et la performance de toutes les actions motrices, incluant les compétences de cécifoot.

Les indices auditifs, la communication verbale, le toucher et la sensibilité vestibulaire fournissent des informations de grande valeur mais la conscience kinesthésique est le sens le plus important pour permettre aux joueurs de cécifoot d'apprendre de nouvelles habiletés.

Les joueurs doivent ressentir le mouvement, parfois se déplacer contre une résistance ou trouver des points de référence particuliers autour d'eux, par exemple quand ils apprennent à faire une passe précisément avec l'intérieur du pied. Cette approche est différente du football voyant et est une part essentielle dans le coaching du cécifoot, spécialement avec de jeunes joueurs débutants.



# Approches spécifiques de l'enseignement

## 1 Démonstrations

Quand vous coachez, les démonstrations doivent être courtes et précises et vous devez être sûr que ce que vous expliquez et ce que vous voulez que les joueurs fassent soit clair et compris.

## 2 Oral

Soyez clair et concis. Gardez des instructions aussi courtes et simples que possible.

## 3 Tactile

Vous pouvez utiliser des objets à toucher et n'hésitez pas à donner des exemples variés du jeu.





## Bonnes pratiques de coaching

Il est important de rester continuellement à jour des dernières tendances du cécifoot et de vous développer en tant que coach de cécifoot. Nous recommandons comme bonne pratique, dans les 1ères étapes de votre vie de coach de cécifoot, de consulter les ressources disponibles.

- Regardez en ligne des images de matches.

Il y a plusieurs ressources de coaching de cécifoot sur Youtube et sur d'autres sites similaires. La plupart des championnats IBSA sont aussi diffusés en direct sur internet et vous pouvez apprendre en regardant comment jouent les autres équipes.

Pour débiter, voici un lien pour visionner la finale des Jeux Paralympiques de Rio 2016 - <https://tinyurl.com/rsxkf6m>.

- Regardez la page cécifoot sur le site web de l'IBSA.

Cette section inclut beaucoup de ressources utiles que vous pouvez utiliser - <https://tinyurl.com/smp6f4z>.

- Etudiez des coachs expérimentés.
  - Utilisez des séquences de matches pour apprendre des autres coachs.
  - Si vous pouvez, visitez des pays à proximité où le cécifoot est joué et apprenez des coachs locaux lors de leurs sessions d'entraînement.
  - Invitez un coach expérimenté à vous rendre visite et à conduire des sessions d'entraînement avec vos joueurs.
  - Le comité de Football de l'IBSA est là pour vous aider. Voici un lien avec les contacts des membres - <https://tinyurl.com/tpwrl79>.
- Planifiez une analyse avec un coach.

Il est primordial que vous évaluiez vos sessions d'entraînement et pensiez aux moyens de les améliorer en fonction des besoins des joueurs.

- Retour des joueurs.

Demandez leur avis à vos joueurs sur vos entraînements et intégrez leurs retours.



## Perception et conscience sensorielle

Orientation et mobilité - Il est important d'enseigner à vos joueurs d'apprendre à se déplacer dans l'espace et d'être à l'aise à jouer dedans. Nous faisons cela en utilisant les techniques suivantes.

- Points de référence

- **points de référence permanents** - barrières/poteaux de buts/coach.



- **points de référence auditifs** – écholocalisation.

- **points de référence mobiles**

- Communication spécifique au cécifoot - préparation (talons et mains).

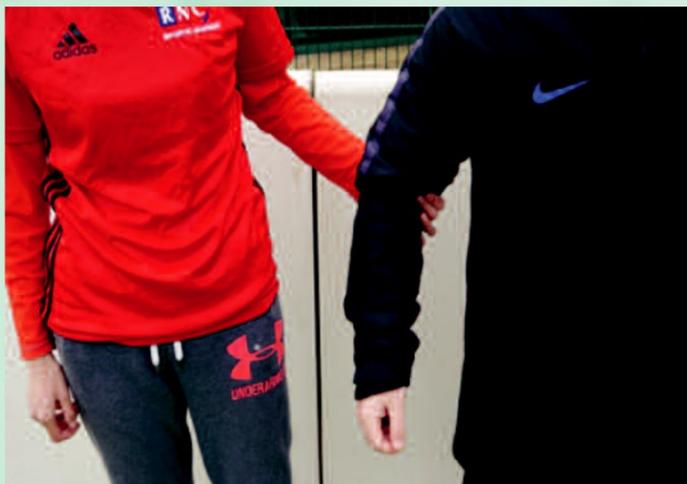


## Système de guidage

### En dehors du terrain

Il est important de comprendre comment guider un joueur vers et depuis la zone d'entraînement comme cela peut être essentiel de connaître leurs besoins.

- Mobilité – Votre proposition de guider un joueur sera habituellement la bienvenue mais vous devez respecter son espace personnel. Souvenez-vous que dans certaines cultures, toucher une autre personne n'est pas commun et que dans d'autres, cela n'est pas permis.
- Demandez au joueur s'il veut tenir votre bras (normalement, juste sous le coude). Certains joueurs préfèrent placer leur main sur votre épaule ou même vous suivre de près, s'ils se sentent en confiance. Soyez sensible aux cultures et coutumes locales à propos du contact physique (toucher), en particulier quand vous coachez des joueurs du sexe opposé, et demandez aux joueurs leur permission si vous sentez que vous empiétez sur leur espace personnel.



## Sur le terrain

Avant que vous ne commenciez votre session, vérifiez la zone d'entraînement des légers obstacles ou risques sécuritaires qui pourraient mettre vos joueurs en danger.

Vous devriez rendre vos joueurs familiers avec les alentours avant l'entraînement. Montrez-leur la zone où ils vont s'entraîner et laissez-les l'explorer s'ils veulent. Souvenez-vous que la zone d'entraînement peut ne pas être un terrain de cécifoot totalement adapté.

## Communication

La communication est vitale au cécifoot. C'est une compétence essentielle et elle est fondamentale pour devenir un coach accompli.

Conseils-clé de communication:

- La communication, c'est donner et recevoir des informations.
- Donnez de l'information qui peut être reçue de manière efficace.
- Considérez ce que vous voulez dire, pourquoi vous le dites, à qui, quand et comment.
- Avoir une grande capacité d'écoute est une compétence (les joueurs non-voyants n'ont pas de meilleure audition – ils sont simplement meilleurs dans l'écoute).



## Aptitudes techniques avec la balle

Le cécifoot est un incroyable sport d'habileté et il est impératif que les joueurs apprennent les techniques de base dans le but d'avoir un impact positif sur le jeu.

Comme dans le football classique, les joueurs de cécifoot ont besoin des mêmes compétences avec le ballon comme :

- contrôler
- dribbler
- passer
- tirer

### Contrôler

Le coach fait rouler la balle vers un joueur et le joueur essaie de l'arrêter et de la contrôler en utilisant la méthode de base de tenir ses pieds en V pour la sécuriser.



Cette forme en V est le moyen le plus efficace pour arrêter la balle et cela crée la plus grande surface qu'un joueur peut réaliser avec ses pieds.

Une fois que la balle est contrôlée, il est important de la sécuriser en mettant son pied sur le ballon.



## Dribbler

Pendant qu'il avance, le joueur peut bouger la balle entre ses pieds pour gagner de la distance.



Les photos ci-dessus montrent comment un joueur de cécifoot dribble efficacement avec le ballon, le passant d'un pied à l'autre en allant de l'avant.

Pour les joueurs apprenant cette technique, il faut commencer par marcher avec le ballon entre ses pieds, encourager l'utilisation des deux pieds et insister sur le besoin de contrôle proche, de coordination et d'équilibre.

Vous aurez peut-être à considérer encorer plus cet exercice basique pour permettre à un joueur de développer cette importante technique. Essayez de placer un joueur près d'un mur face à lui, avec la balle à ses pieds et pratiquant ce mouvement de la balle d'un pied à l'autre. La présence du mur aide le joueur grandement à empêcher la balle d'aller ailleurs. Quand le joueur est à l'aise, il peut alors essayer de bouger dans l'espace.

## Faire une passe

Enseignez à vos joueurs les différentes techniques de passes qui peuvent être utilisées dans les différentes situations de jeu. Voici des exemples des différents moyens de faire une passe:

- Passe courte utilisant la plante de pied
- Passe du plat du pied
- Passe longue utilisant le cou-de-pied



## Tirer

Il y a beaucoup de manières de tirer dans la balle, en voici quelques exemples:

- Pointu



- Cou-de-pied



- Plat du pied



Il est important de souligner qu'utiliser le guide derrière le but peut aider à la précision.



## Tactiques basiques et formations





Les formations sont importantes au cécifoot. Voici ci-dessus, quelques exemples de schémas tactiques utilisés. Comme dans tous les formats de football, les joueurs peuvent avoir des positions spécifiques qui sont généralement, défenseurs, milieux et attaquants.

## Défendre et attaquer

### En défense

C'est une condition nécessaire des Règles du Jeu que les joueurs en mouvement qui défient l'attaquant utilise le mot 'voy'. Cela aide à prévenir les accidents (collisions dans le jeu) et aussi à empêcher les défenseurs de donner des coups francs (faute d'équipe ou individuelle) à l'adversaire. Les bons défenseurs, grâce à une communication mutuelle, garderont un contact proche, travaillant ensemble comme un bloc. Tandis qu'il n'est pas autorisé de pousser un adversaire, les défenseurs peuvent utiliser un bras ou une main pour fournir l'équilibre et leur permettre de sentir où est l'attaquant.



Quand vous défendez en équipe, il est important de considérer que:

1. En fonction de la position de l'attaquant, le défenseur le plus proche pressera la balle.
2. Le second défenseur offrira un support tout en se maintenant à une distance appropriée.
3. Le troisième défenseur se déplacera pour assurer la couverture.
4. Le quatrième joueur pourra aussi revenir pour consolider la défense.

### **En attaque**

Les attaquants doivent toujours être prêts quand leur équipe regagne la possession pour être dans une bonne position pour recevoir la balle. Les attaques peuvent démarrer de n'importe où sur le terrain et habituellement commencent quand une équipe regagne la possession. Souvent, les attaquants dribblent ou passent la balle dans le but de déplacer la défense adverse et ainsi créer et exploiter ces espaces.



## Reprises/arrêts de jeu

Les reprises peuvent être faites de deux manières différentes.

- Une passe directe ou un tir
- En cadrant la balle par deux joueurs



Les arrêts de jeu peuvent impliquer

- Des corners
- Des coups francs
- Des penaltys à six et huit mètres



# Le match – qu'est-il nécessaire?

Pour faire un match, il est important de considérer tous les sujets présentés dans les pages précédentes, s'assurer que tous les joueurs comprennent les règles pour garder tous les joueurs en sécurité et réaliser un match de compétition de grande qualité.

Pour un match entier, les équipes sont composées de:

- Un gardien voyant
- Quatre joueurs de champ (qui doivent être classifiés B1 pour les compétitions officielles de l'IBSA)
- Un guide derrière les buts
- Un coach guidant la zone du milieu

Deux arbitres sont nécessaires pour faire appliquer les règles.



# Construire une séance d'entraînement

Quand vous construisez une séance de cécifoot, il est important de considérer les aspects suivants:

## Sécurité

- zone d'entraînement
- aptitude et niveau physique des participants
- équipement
- protections

## Echauffement

- stretching (dynamique/statique)
- stabilisation et équilibre
- physique
- orientation

## Thème de la session

- pertinent par rapport aux besoins des joueurs (niveaux d'habileté)
- en accord avec les paramètres du jeu
- intégrer les styles d'apprentissage pertinents – voir partie “approches spécifiques d'apprentissage”
- avec des cibles et des objectifs réalisables

## Retour au calme

- diminution du rythme cardiaque
- stretching

## Consolidation ou débriefing du coach

- capacité à avoir des pratiques reproductibles en dehors de l'entraînement, établies à partir de la séance (devoirs)
- ce qui s'est bien passé / les axes de progrès

# Considérations sécuritaires

Il est très important d'avoir pleinement conscience de la sécurité dans toutes les séances d'entraînements et les compétitions. En tant que coach, vous devez être à l'écoute de toutes les spécificités individuelles qui peuvent influencer le contenu de la séance et comment vous la gérez.

- Réfléchir à vos pratiques de sécurité actuelles
- Tenir compte de l'importance de traiter les joueurs individuellement
- Planifier et adapter vos séances de coaching pour travailler efficacement dans les limites de la sécurité et des facteurs personnels

Assurez-vous que les joueurs utilisent le mot “voy” quand ils sont sur le terrain – ce terme est reconnu au niveau international et est utilisé par les joueurs pour indiquer leur position sur le terrain et aider à réduire les collisions.

Tenez compte de la liste ci-dessous et de la façon dont ces points influencent vos séances d'entraînement:

- Procédures d'urgence
- Ne pas laisser trainer l'équipement
- Prévoir du temps pour l'orientation
- Changements dans l'environnement (portes ouvertes/ équipement/personnes)
- Problèmes de santé et de sécurité (ex: surface de jeu)
- La communication est vitale
- Démonstrations
- Démontrer la forme/les mouvements de l'équipe – dessiner sur la paume de main
- Concevoir un tableau tactile des tactiques
- La mobilité peut être un défi – les muscles peuvent ne pas être utilisés pour une activité vigoureuse
- Déshydratation – certains joueurs peuvent avoir d'autres problèmes

*Par-dessus tout, appréciez coacher le cécifoot!*



Pour plus d'informations sur le coaching au cécifoot, contactez  
[football.chair@ibsasport.org](mailto:football.chair@ibsasport.org) ou [football.eurdev@ibsasport.org](mailto:football.eurdev@ibsasport.org)

