**[La causerie d’avant match :](https://entrainementdefoot.fr/la-causerie-davant-match/" \o "Lien permanent : La causerie d’avant match)**

Moment privilégié entre l’entraineur et son équipe, La causerie d’avant match est une étape inévitable dans la préparation d’un match. Si elle est un réflexe automatique qu’en est-il de son impact réel sur un groupe ? Mais surtout que doit y dire l’entraineur et y mettre comme ingrédient  afin d’avoir un  message impactant ?

**La causerie d’avant match**

Croire que la causerie d’avant match est une incantation magique qui feraient passer vos joueurs d’endormis à survoltés est un rêve total. Jamais une causerie d’avant

match n’a transformé le joueur moyen en joueur fantastique. S’il n’y a pas l’étincelle et la motivation à la base votre discours n’aura aucun impact.

L’entraineur doit utiliser ce moment de discours pour faire passer ses messages rapidement avant un match. La causerie ne doit pas excéder 8-10minutes car l’attention d’un joueur est volatile et donc celle de tout un groupe est compliquée à conserver.

La causerie doit donc reposer sur 2-3 idées essentielles. Les points clefs tactiques ou de notion de groupe que vous souhaitez relever.

Inutile de rentrer dans des explications compliquées. Votre équipe joue tous les dimanches, s’entraine et vit ensemble depuis le début de saison. Les joueurs connaissent donc tous le système de jeu. Seulement, il vous suffit de revenir sur une notion à mettre en avant, sur un détail qui n’a pas été lors de la semaine ou des derniers matchs :

* Positionnement défensif…
* Stratégie offensive, rappel des enclenchements…
* Capacité à faire les efforts les uns pour les autres etc…

Le but est de fédérer votre équipe autour de vous et de vos idées. Peu importe que votre plan de jeu soit imparfait ou que vous n’ayez pas tout prévu, il est inconcevable que votre équipe ne vous suivent pas. Sachez déceler l’état d’esprit général du jour pour votre équipe. Il faut trouver le niveau d’intensité à mettre dans vos propos

Que dire durant la causerie d’avant match

Vous vous adressez à l’ensemble du groupe ou à des groupes de joueurs. Eviter de vous adresser spécifiquement et pendant un grand temps à un joueur en particulier. Réservez cela aux corrections de mi-temps.

Parlez positif, tout le monde connait l’importance de souligner les actions de manières positives : « aller de l’avant » plutôt que « ne reculer pas »…

Soyez dynamique, détendu et précis, vous communiquez tout ce que vous dites. Rien de pire pour un joueur qu’un entraineur qui ne sait pas ce qu’il va dire dans 10sec ou bien sans entrain. Comment donner la rage si on ne la pas ?

Soyez enthousiasme, il est toujours utile de rappeler que le hand est un jeu. Vos joueurs ont suffisamment de problèmes à gérer dans leur vie de tous les jours. Ils ne veulent pas avoir en plus un entraineur qui ne serait pas heureux et joyeux de disputer un match.

C’est aussi le moment d’effectuer les rappels de positionnement sur les coups de pieds arrêtés. D’expliquer succinctement quelle doit être le positionnement de chacun.

Comment se comporter

Parler face à vos joueurs, ne gesticulez pas dans tous les sens et ne vous balancez pas sur vos jambes. Comme votre discours, votre gestuelle doit être vivante. Soyez à l’aise, vos joueurs ne demande pas une prestation digne d’un oscar seulement que vous soyez convaincant. Vous êtes un catalyseur d’énergie à vous de la transmettre.

Le regard a aussi son importance. Regardez vos joueurs dans les yeux quand vous leur parlez. Cela peut vous paraitre évident mais faites-y attention lors de votre prochaine causerie vous verrez que souvent votre regard est ailleurs.

Pour être combatif dans ses propos, il faut être soi-même actif.

Il vaut mieux se concentrer sur  votre aisance à bouger. Efforcez-vous d’en illustrer, d’en *accompagner*, d’en dessiner certains avec un geste adapté.

Ainsi les émotions et les messages passent par le visage, les bras, les mains.

Exemple : les gestes qui sont dirigés vers le haut sont  perçus comme positifs. Les gestes dirigés vers le bas sont perçus comme négatifs (Lors de vos discours utilisez les gestes qui vont vers le bas  pour parler de l’adversaire)

Les silences doivent être utilisés aussi car ils font passer eux aussi les sentiments. Ils permettent à votre équipe se concentrer, d’être attentif à une phrase plus importante, des mots plus importants.

Enfin jouez sur les intonations. Bannissez un ton qui serait monocorde.

Plus

Parfois à occasion exceptionnelle, causerie exceptionnelle. Réservez les à des matchs clefs dans une saison : coupe, match décisif de championnat (maintien ou montée) Utilisez alors des supports en renforts de vos idées. Ainsi vous pouvez faire intervenir une personne extérieure au groupe, utiliser la vidéo, ou faire participer vos joueurs. Soyez créatif !

Les athlètes n’étant pas réceptifs longtemps, le discours du coach doit être rapide, précis, et doit rappeler succinctement les points forts adverses, les points faibles adverses, pour finir sur les points forts de l’équipe. L’entraineur peut revenir aussi sur des notions clefs : engagement, esprit de groupe, efficacité en contrattaque.

Donc…Préparez vos causeries….. À moins ’être un orateur né !

[**7 Points de repères pour la réussir:**](https://entrainementdefoot.fr/reussir-une-causerie-davant-match/)

Comment réussir une causerie d’avant-match :

Vous avez choisi une notion tactique à présenter, vous devez faire passer une idée, vous voulez que votre causerie d’avant match soit perçu comme vous l’avez imaginé ?

Dans ce qui va suivre vous trouverez quelques astuces pour avoir des oreilles attentives à vos paroles et réussir une causerie d’avant-match ou toute autre intervention…

C’est un fait, l’attention est relative et disparate selon les individus et bien de beaux discours non pas su avoir l’impact espéré pour faute de n’avoir pas su être captivant. Vos joueurs sont avant tout là pour jouer et ne sont sans doute pas dévoués  à une écoute des plus attentives.

Vous allez devoir aller les chercher pour :

* Qu’ils vous écoutent
* Qu’ils comprennent ce que vous voulez faire passer
* Qu’ils le mettent en œuvre etc…

Cette liste est à reprendre à chaque fois que vous préparez vos causeries d’avant match…

## Réussir une causerie d’avant-match :

1. **Préparer.**

A moins d’être un formidable improvisateur et être doué pour la mise en scène, n’arrivez pas les mains dans les poches. Que ce soit pour une notion tactique, pour votre causerie ou pour un entretien individuel, préparez en amont vos interventions. Il n’est pas nécessaire de consacrer un temps incroyable à cette préparation. Seulement, couchez sur le papier les idées principales et les axes de développement. Hiérarchisez vos idées et structurer ainsi votre intervention. Vous pouvez aussi anticiper les questions que vous poseront vos joueurs évitant ainsi de rester scotché.

1. **Limiter le temps.**

C’est un fait, les gens zappent très vite d’un programme à l’autre, d’une vidéo à l’autre etc…c’est pareil lors d’une activité sportive. Le degré d’attention est relatif, donc fixez-vous une limite de temps à ne pas dépasser.

Exemple : mon intervention ne doit pas dépasser 5minutes. Je dois donc faire passer mes idées en 5minutes. Cela amènera à l’efficacité et donc à la clarté de votre discours.

1. **Intervenir dans le silence.**

C’est mieux si tout le monde vous écoute. Si cela est plus simple en seniors (quoi que…) en équipe jeune cela peut être plus compliqué. De nombreuses techniques existent pour obtenir le silence. Un exemple : ne rien dire, bras croisé et fixer la personne qui parle (ou une d’elles) le silence va venir petit à petit.

### ****Etre mobile.****

Bouger pendant votre discours. Littéralement bien entendu. Un intervenant perd moins facilement l’attention de ses auditeurs lorsqu’il reste en mouvement. De plus cela apporte du dynamisme il ne faut pas oublier qu’on est au football ! Ce qui amène au point souvent.

### ****Utiliser sa Voix -Fixer le regard.****

Votre voix doit mettre en avant votre conviction, votre enthousiasme. Vous avez envie de parler ? Soyez animé ! Comment voulez-vous que vos joueurs vous suivent et croient en vos idées si vous les énoncez avec timidité, du bout des lèvres et d’un ton monocorde ?

Adressez-vous à eux, n’hésitez pas à leur demander des confirmation pour ponctuer votre discours en les nommant.(n’est-ce pas Pierre ? tu confirmes Christophe ?) Et surtout fixez vos auditeurs dans les yeux. Le mur n’a pas d’oreilles et surtout il ne jouera pas ensuite inutiles de le regarder.

Comme on ne lit pas son discours quand on est un grand tribun, on ne sera pas triste comme la pluie au moment de s’adresser à son groupe. Mettez du rythme !

### ****Utiliser des supports.****

Pour illustrer vos propos vous pouvez verbalement faire des parallèles avec des situations, des images. Rendez votre discours concret ! Utilisez le tableau pour expliquer un principe d’un système de jeu. Vous pouvez aussi vous appuyer sur de la vidéo…etc

### ****Se mettre à leur place.****

Demandez-vous tout le temps si ce discours vous aurait intéressé et de quelle manière vous auriez été intéressé. Cela peut passer par la définition de la durée, du sujet, du support etc…Mettez-vous toujours à la place de vos auditeurs de manière objective. Ecouter une causerie de 20minutes mal préparée, vous aurait-il enthousiasmé en tant que joueur ? Ou Ecouter 5 minutes d’un discours motivationnel bien structuré ou vous pouvez intervenir.

Ainsi voici en 7 points comment réussir une causerie ou toute autre intervention devant votre groupe ou bien un seul joueur. Pas de place à l’improvisation, un peu de préparation,  permet donc de ne rien laisser au hasard et d’obtenir le résultat escompté.