

UNIVERSITE D'ANTANANARIVO

ECOLE NORMALE SUPERIEURE

DEPARTEMENT EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

CENTRE D'ETUDE ET DE RECHERCHE EN EPS

MEMOIRE DE FIN D'ETUDE POUR L'OBTENTION DU CERTIFICAT
D'APTITUDE PEDAGOGIQUE DE L'ECOLE
NORMALE SUPERIEURE
(CAPEN)



**ETUDE ET REFLEXION SUR LA BAISSE DE LA
PERFORMANCE DU FOOT BALL
DANS LA PROVINCE DE
MAHAJANGA**

Présenté par Monsieur : **RASAMIMANANA Rija**
Fenitra
PROMOTION VARATRA

Encadré par Monsieur :
RAFOLOMANANTSATOSIKA Ravalitera

Année scolaire : 2004 – 2005

UNIVERSITE D'ANTANANARIVO
ECOLE NORMALE SUPERIEURE
DEPARTEMENT EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE
CENTRE D'ETUDE ET DE RECHERCHE EN EPS

Promotion : 2001 – 2005
« VARATRA »

MEMOIRE DE FIN D'ETUDE POUR L'OBTENTION DU CERTIFICAT D'APTITUDE
PEDAGOGIQUE DE L'ECOLE NORMALE SUPERIEURE
(CAPEN)

**ETUDE ET REFLEXION SUR LA BAISSE DE LA
PERFORMANCE DU FOOT BALL
DANS LA PROVINCE DE
MAHAJANGA**

Présenté et soutenu publiquement le : mardi, 25 octobre 2005 à 08 heures
Par : **RASAMIMANANA Rija Fenitra**
Né le : 05 mars 1980
à : Befelatanana – ANTANANARIVO

MEMBRE DE JURY
Président : Monsieur RAKOTONIAINA Jean Baptiste
Juge : Monsieur RANAIVO RAZAFINTSALAMA Odon Michel
Rapporteur : Monsieur RAFOLOMANANTSATOSIKA Ravalitera

LES MEMBRES DU JURY

PRESIDENT DU JURY

Monsieur : RAKOTONIAINA Jean Baptiste

Docteur en Anthropologie appliquée au sport

Maître de conférence

Enseignant chercheur à l'ENS

JUGE

Monsieur : RANAIVO RAZAFINTSALAMA Odon Michel

Professeur certifié en EPS

Directeur Technique National de la Fédération Malagasy du Football

Entraîneur de haut niveau diplômé de l'université EPS du Budapest HONGRIE

Entraîneur diplômé au niveau de la FIFA

Entraîneur diplômé au niveau de la CAF

Entraîneur diplômé au niveau de la Fédération Anglaise

DIRECTEUR RAPPORTEUR

Monsieur RAFOLOMANANTSATOSIKA Ravalitera,

Enseignant Permanent au département E.P.S de l'E.N.S

Directeur Technique National de la Fédération Malagasy de tennis.

Conseiller Spécial auprès du Ministère de la Jeunesse et des sports.

Président du Conseil d'administration de TAFITA

Chef de Département Technique du COJI

RESUME

En 1998, FCO est la dernière équipe majungaise qui est arrivée en phase finale du tournoi de vainqueur de coupe de Madagascar. Ainsi, pendant une décennie, les clubs majungais ne figurent plus dans le titre national. Alors cette situation nous pousse à faire une recherche intitulée « étude et réflexion sur la baisse de la performance du football dans la province de Mahajanga dont les problématiques sont d'ordre technique et d'organisation politique et financière. Pour vérifier notre hypothèse, nous avons utilisé l'enquête auprès des joueurs de première division, de leurs entraîneurs et de leurs dirigeants. Comme résultat, il ressort deux points très importants à savoir un niveau de connaissance intellectuel assez bas pour les entraîneurs qui dans la majorité n'ont pas une qualification appropriée, le deuxième point que nous avons retenu c'est l'insuffisance de motivation et des joueurs et des entraîneurs. Aussi, pour rehausser le niveau du football à Mahajanga, nous suggérons de prioriser la formation ou qualification des entraîneurs suivie d'une motivation suffisante aussi bien pour les joueurs que pour les entraîneurs.

Mot clé : Performance football – Entraînement – Ration sportive – Joueur – entraîneur

Titre : « Etude et réflexion sur la baisse de la performance du football dans la province de Mahajanga. »

Auteur : RASAMIMANANA Rija Fenitra

Nombre de page : 83

Nombre des tableaux : 37

Nombre des figures : 29

Nombre du schéma : 30

Adresse : Lot 8J6 – Morafeno – MAROVOAY 416

Tél : 033 14 286 80

Né le 05 mars 1980 à Antananarivo

Directeur du mémoire : Monsieur RAFOLOMANANTSATOSIKA Ravalitera

REMERCIEMENTS

A notre Président du Jury,

Monsieur RAKOTONIAINA Jean Baptiste,

Vous nous faites un très grand honneur d'accepter de présider la soutenance de ce mémoire malgré vos nombreuses occupations professionnelles et familiales.

Nous sommes très honorés de votre présence et de votre dévouement.

Veuillez trouver ici le témoignage de notre éternelle reconnaissance et de notre profond respect.

A notre Honorable Juge,

Monsieur RANAIVO RAZAFINTSALAMA Odon Michel

Votre ultime compétence sur l'appréciation de cette recherche honore incontestablement sa valeur et sa qualité.

Les expressions nous manquent pour traduire nos vifs remerciements.

Recevez toute notre reconnaissance et notre profond respect

A notre Directeur - Rapporteur de mémoire,

Monsieur RAFOLOMANANTSATOSIKA Ravalitera

Votre sagesse et votre technicité ont illuminé notre voie ainsi que notre pensée

Votre expérience vécue pendant vos plusieurs années de pratique sportive était un très bon exemple pour nous.

Vous qui avez sacrifié vos temps pour réaliser ce travail malgré vos multiples occupations,

Vous avez bien voulu nous faire l'honneur de défendre ce mémoire.

Nous ne saurions vous exprimer nos plus profondes et éternelles reconnaissances sur ce que vous nous avez donné.

Recevez toute notre gratitude.

Aux membres de la grande famille de l'ENS
A notre Directeur de l'Ecole normale Supérieure,
Monsieur RASOANAIVO Yves René
A notre chef de département de l'EPS,
Monsieur RAKOTOMANGA Jean Clément Rahamefy
A notre chef C.E.R/EPS,
Monsieur RAJAONARISON Jean Prosper
A tous nos professeurs à l'ENS/EPS
A tous les personnels Administratifs et technique de l'ENS/EPS.

Pendant les années d'étude que nous avons passées ensemble, vos formations pour faire de nous un bon enseignant et un bon technicien en matière d'Education Physique et Sportive, vos interventions et vos collaborations nous ont aidé à terminer à bien notre étude dans cette école.

Nous ne trouvons pas les mots qui vous conviennent pour exprimer notre satisfaction. Veuillez trouver à travers ces lignes mes chaleureux remerciements et mes profondes reconnaissances.

A tous les étudiants de l'ENS/EPS

A toute la promotion « VARATRA », grâce à qui, les contacts, bien qu'intermittents, nous ont permis d'avancer plus sûrement dans la réalisation de nos études. Sans oublier notre ambiance pendant ces années que nous avons passées ensemble.

Veuillez trouver ici ma reconnaissance et mes profondes affections.

A mon père, Monsieur RASAMIMANANA Robert, qui n'a pas ménagé ses efforts pour que je réussisse dans mes études.

A ma mère Madame RASOAMALALA Suzanne qui m'a éduqué depuis ma tendre enfance. Vous avez guidé mon chemin. Vos soutiens et surtout vos conseils me coûteront très chers.

Vous serez toujours à mes côtés dans les moments difficiles. C'est grâce à vous que je suis devenu ce que je suis, vous serez toujours mes plus chers.

« Sans vous, je ne pourrais rien faire que d'aller dans la force »

Que Dieu vous bénisse !

A mes frères et ma soeur
Pour votre compréhension et votre apport, je vous adresse mes sincères
remerciements.

A ma bien aimée Mlle RAVELONJANA HARY Noro Adeline,
Pour ton soutien inconditionnel. Merci du fond du cœur,
A toute ma famille
A mon collègue, Monsieur INDRIANJAFY Lerrousey Laurentier,
C'est grâce à toi que je pourrais terminer les 5 années d'étude à Antananarivo
Merci beaucoup pour ton aide
A tous mes amis
A tous les clubs de 1^{ère} division de Mahajanga
Aux membres de famille du football
Et à tous ceux qui de près ou de loin ont contribué à la réalisation de ce mémoire,
Nous vous adressons à tous, nos remerciements chaleureux pour vos collaborations.

Merci !

Monsieur RASAMIMANANA Rija Fenitra

Liste des tableaux

Tableau I : Récapitulation des résultats.....	4
Tableau II : Les palmarès de Mahajanga sur le plan national	8
Tableau III : Les résultats sur le plan international	9
Tableau IV: Différentes étapes de l'évolution footballistique	12
Tableau V : Les différentes périodes et décompositions du programme annuel	13
Tableau VI : Le nombre d'entraînement et match d'un cycle annuel	14
Tableau VII : Les différents types de mesocycle	14
Tableau VIII : Les différentes phases de microcycles	15
Tableau IX : Exemple de gestion des charges pour le cycle hebdomadaire pour les débutants	16
Tableau X : Exemple de cycle hebdomadaire pour le football de haut niveau	16
Tableau XI : Méthodes, moyens, formes de préparation physique	25
Tableau XII : Moyens de préparation psychologique	27
Tableau XIII : Exemple de fréquence annuelle d'entraînement.....	33
Tableau XIV : Liste des questionnaires par population	38
Tableau XV : Les clubs de 1 ^{ère} division	38
Tableau XVI : Les nombres des questionnaires répondus par les populations enquêtées	39
Tableau XVII : Les nombres des questionnaires répondus à Mahajanga ville	40
Tableau XVIII : Les nombres des questionnaires répondus à Marovoay	40
Tableau XIX : Les nombres des questionnaires répondus à Ambato boeni.....	41
Tableau XX : Situation des clubs	42
Tableau XXI : Nombre d'entraîneur par club	43
Tableau XXII : Liste des clubs qui payent l'entraîneur	44
Tableau XXIII : Liste des clubs payant un joueur	45
Tableau XXIV : Liste des moyens des clubs pour rafraîchir leurs joueurs.....	46
Tableau XXV : Niveau de connaissance des entraîneurs.....	48
Tableau XXVI- Niveau d'étude des techniciens	49
Tableau XXVII : Les durées de la séance d'entraînement majungais	51
Tableau XXVIII : Le volume d'entraînement hebdomadaire majungais.....	53
Tableau XXIX : L'âge des débuts du football	54
Tableau XXX : L'Age de début de la compétition	56
Tableau XXXI : Age des joueurs	57
Tableau XXXII : Niveaux d'instructions	59
Tableau XXXIII : Les moyens de la prise alimentaire.....	61
Tableau XXXIV : Respect de la loi de 3heures	63
Tableau XXXV : Respect du mis au vert.....	65
Tableau XXXVI : Les nombres de joueurs pendant l'entraînement	66
Tableau XXXVII : La répartition des disciplines pratiquées par des joueurs.....	69

Liste des figures

Figure N°1 : La composante du développement du joueur	19
Figure N°2 : Diagramme des nombres de questionnaire.....	38
Figure N°3 : Nombre des réponses de questionnaires.....	39
Figure N°4 : Les résultats des 3 sections.....	42
Figure N°5 : Représentation en diagramme à battons des membres de bureau	43
Figure N° 6 : Diagramme du nombre d'entraîneurs.....	50
Figure N°7 : Diagramme de payement des entraîneurs.....	50
Figure N°8 : Diagramme des clubs payant un joueur	51
Figure N°9 : Diagramme du moyen de rafraîchir les joueurs	52
Figure N°10 : Diagramme du moyen de rafraîchir les joueurs par section.....	53
Figure N°11 : Diagramme du niveau de connaissance des entraîneurs	54
Figure N°12 : Diagramme des niveaux de connaissance des entraîneurs par section.....	55
Figure N°13 : Diagramme du niveau d'étude des entraîneurs	56
Figure N°14 : Diagramme des niveaux d'étude par section.....	56
Figure N°15 : Les durées de la séance d'entraînement majungais.....	52
Figure N°16 : Diagramme du volume d'entraînement hebdomadaire majungais.....	53
Figure N°17 : Diagramme de l'âge des débuts du football	54
Figure N°18 : Diagramme des débuts du football par section	55
Figure N°19 : Diagramme des débuts de la compétition des joueurs majungais	56
Figure N°20 : Diagramme des débuts de la compétition par section	57
Figure N°21 : Diagramme de l'âge des joueurs	58
Figure N°22 : Diagramme des âges par section	59
Figure N°23 : Diagramme des niveaux d'instructions des joueurs	60
Figure N°24 : Diagramme de niveau d'instruction des joueurs par section.....	61
Figure N°25 : Diagramme du moyen prise d'alimentation correcte	62
Figure N°26 : Diagramme du moyen de prise alimentaire par section	63
Figure N°27 : Diagramme du respect de la loi de 3heures.....	64
Figure N°28 : Diagramme du respect du mis au vert.....	65
Figure N°29 : Diagramme des nombres des joueurs pendant l'entraînement.....	67

Liste des schémas

Schéma N°1: La performance sportive et leurs facteurs	20
Schéma N°2 : Méthodologie de la préparation technico-tactique.....	28
Schéma N°3 : Système d'entraînement à long terme	32
Schéma N°4 : Représentation en pourcentage des nombres de questionnaires répondus....	39
Schéma N°5 : Pourcentage des nombres de questionnaire Mahajanga ville.....	40
Schéma N°6 : Pourcentage à Marovoay.....	41
Schéma N°7 : Pourcentage à Ambato-boeni	41
Schéma N°8 : Pourcentages des clubs payant un entraîneur.....	45
Schéma N°9 : Pourcentage des clubs payant un joueur	46
Schéma N°10 : Pourcentage du moyen de rafraîchir des joueurs	47
Schéma N°11 : Pourcentage des niveaux des entraîneurs.....	49
Schéma N°12 : Pourcentage du niveau d'étude	50
Schéma N°13 : Pourcentage de la durée de la séance d'entraînement Majungais	52
Schéma N°14 : Pourcentage du volume d'entraînement hebdomadaire majungais.....	53
Schéma N°15 : Pourcentage de l'âge des débuts du football	55
Schéma N°16 : Pourcentage des débuts de la compétition	56
Schéma N°17 : Pourcentage des âges des joueurs	58
Schéma N°18 : Pourcentage des niveaux d'instruction des joueurs	60
Schéma N°19 : Pourcentage du moyen de prise alimentation correcte.....	62
Schéma N°20 : Pourcentage du moyen de prise alimentaire correcte à Mahajanga ville	62
Schéma N°21 : Pourcentage du moyen de prise alimentaire correcte à Marovoay	62
Schéma N°22 : Pourcentage du moyen de prise alimentaire correcte à Ambatoboeni	62
Schéma N°23 : Pourcentage du respect de la loi de 3 heures	64
Schéma N°24 : Pourcentage du respect de la loi de 3 heures à Mahajanga ville.....	64
Schéma N°25 : Pourcentage du respect de la loi de 3 heures à Marovoay	64
Schéma N°26 : Pourcentage du respect de la loi de 3 heures à Ambato boeni	64
Schéma N°27 : Pourcentage du respect du mis au vert.....	66
Schéma N°28 : Pourcentage du respect du mis au vert à Mahajanga ville	66
Schéma N°29 : Pourcentage du respect du mis au vert à Marovoay.....	66
Schéma N°30 : Pourcentage du respect du mis au vert à Ambato boeni	66

LISTE DES ABREVIATIONS

A/boeni	: Ambatoboeni
AC	: Athletic club
ASA	: Association Sportive Ankazomborona
ASCUM	: Association Sportive Commune Urbaine de Mahajanga
ASUMA	: Association Sportive Universitaire de Mahajanga
CER	: Centre d'Etude et de Recherche
COJI	: Comité d'Organisation des Jeux des Iles
CTR	: Conseiller Technique Régional
CPPS	: Centre de Perfectionnement Provincial du Sport
DTN	: Directeur Technique National
ENS	: Ecole Normale Supérieure
EPS	: Education Physique et Sportive
FB	: Football
FC	: Football Club
FCM	: Football Club Marovoay
FCO	: Fortior de la Côte Ouest
FIFA	: Fédération Internationale du Football Association
FMF	: Fédération Malgache de Football
HTMF	: Herin'ny Tanoran'i Mahajanga ao amin'ny Fampianarana
JIRAMA	: JIro sy RAno Malagasy
M/nga	: Mahajanga
M/oay	: Marovoay
SAF	: Sata Antoky ny Fampandrosoana
SOTEMA	: SOciété Textile de Mahajanga
3FB	: Fikambanana Fanatanjahantena Fahasalamam-bahoaka
TAFITA	: Tahiry Aina ho an'ny Fanatanjahantena sy Itsinjovana ny TAnora

SOMMAIRE

INTRODUCTION0

PREMIERE PARTIE

CHAPITRE I- PRESENTATION DE LA RECHERCHE

1-1 Constat et observation

1-2 Objet de la recherche

1-3 Intérêts de la recherche

1-4 Limitation du sujet

CHAPITRE II- CADRE D'ETUDE ET PROBLEMATIQUE DE LA RECHERCHE

2-1 Etat des lieux

2-2 Problèmes d'ordre technique

2-3 Problèmes d'organisation politique et financière

2-4 Hypothèse

CHAPITRE III- CADRE THEORIQUE

3-1 Le planning d'entraînement

3-2 Les différentes étapes de préparation des footballeurs

3-3 L'alimentation sportif

3-4 La ration de récupération

DEUXIEME PARTIE

CHAPITRE IV- METHODOLOGIE RESULTATS ET INTERPRETATIONS

4-1 Introduction

4-2 Rappel méthodologique

4-3 Enquête

4-4 Résultats et interprétations

CHAPITRE V- DISCUSSIONS ET SUGGESTIONS

5-1 Les dirigeants des clubs

5-2 Les entraîneurs

5-3 Les joueurs

5-4 SUGGESTIONS

CONCLUSION

BIBLIOGRAPHIE

ANNEXES

INTRODUCTION

Le football est un jeu sportif collectif. C'est un sport pratiqué par deux équipes de onze joueurs chacune, dont un gardien de but qui est le seul autorisé à se servir de ses mains. Le jeu se joue sur un terrain rectangulaire aux dimensions fixées réglementaires et avec une balle sphérique en cuir, dont le poids et la circonférence sont également codifiés. Le terrain est séparé en deux parties égales par une ligne médiane et avant le coup d'envoi, chaque équipe occupe l'une ou l'autre du terrain, après le tirage au sort effectué à l'aide d'une pièce de monnaie. L'objectif est de faire pénétrer, plus souvent que l'adversaire, la balle dans le but opposé, en respectant les règles. Un arbitre, se tenant sur le terrain avec les joueurs veille à l'application des lois du jeu. Il est assisté par deux juges de touche appelés « arbitres assistants ». Les arbitres assistants aident l'arbitre à contrôler le match en accord avec les lois du jeu. Le but est marqué lorsque la balle franchit entièrement la ligne du but entre les montants de but et sous la barre. La victoire appartient à l'équipe qui a marqué le plus de buts.

Le football est classé parmi l'une des disciplines sportives les plus pratiquées dans le monde. En prenant l'exemple de Mahajanga, on voit toujours des pratiquants amateurs et ceux qui ne cherchent que le bienfait de sa pratique, même dans les coins les plus reculés des villes de chaque région. Malheureusement, dans certaines localités, cette pratique de football se manifeste encore d'une manière archaïque. Il existe encore des clubs sans dirigeants ni entraîneurs. Et même dans certains lieux périphériques des villes, on a toujours remarqué ce phénomène.

Or, il est stipulé dans l'article 3 de la charte internationale de l'éducation physique et des sports que : « les programmes de l'éducation physique et du sport doivent répondre aux besoins des individus de la société. » Et même dans notre loi très récente n°97/014 du 08-08-1997, il est écrit dans l'article 04 que : « le développement des activités physiques et sportives soit d'intérêt général, leur pratique doit correspondre aux principes, fondamentaux universels. »

Ainsi, la République de Madagascar reconnaît le sport comme moteur du développement. L'évolution du jeu et l'ambition des performances nous poussent à observer tout changement et à y rechercher les éventuels facteurs de progrès, afin d'agir de manière utile tout en agençant et en dosant l'entraînement qu'en menant les joueurs.

Dans le football à caractère compétitif actuel, les buts marqués ont une portée qui dépasse la simple détermination du vainqueur et du perdant. La motivation du jeu devient de plus en plus importante que la victoire et la défaite. Le désir de succès augmente, d'où l'importance croissante qui l'attache à la puissance provocante d'une défense plus renforcée. La lutte pour le ballon est devenue plus rude et plus acharnée. Pour l'action offensive, il y a à la fois un problème et un défi. Elle se doit de marquer quand même des buts, afin de conserver au football sa beauté et son attrait

spectaculaire et d'augmenter encore sa valeur éducative. Celui-ci exige l'aptitude aux décisions instantanées, et un comportement à tous les postes d'une équipe.

L'incessante recherche de la performance et l'amélioration de celle-ci est toujours liée à la promotion et au développement du sport. Pour aider nos organismes sportifs à développer et à améliorer cette performance, l'Etat Malgache a mis en place une disposition structurelle, dictée par la loi n°97/014 du 08-08-1997 portant : « charte du sport et de l'éducation physique à Madagascar. » Chaque discipline sportive réclame à sa manière la recherche et l'amélioration de cette performance dans son domaine d'action. La politique nationale pour le sport est de faire mieux qu'auparavant, tout en tenant compte de la devise olympique : « allez toujours plus vite, plus haut et plus fort », soit être efficace à tout point de vue.

Conscient du problème posé par le sport de haut niveau, l'Etat a encore institué le décret 2004/567 du 01 juin 2004, portant l'arrêté 7984/2005/MJS fixant la mission, l'organisation et le fonctionnement de la direction technique Nationale DTN. En effet, c'est l'importance de la recherche de cette performance sportive dans la pratique du football qui nous a réellement incité à penser sur le sujet intitulé : « Etude et réflexion sur la baisse de la performance du football dans la province de Mahajanga. »

Le niveau remarquable acquis et jugé par le résultat sportif est le fruit d'une meilleure connaissance et de la maîtrise de tous les facteurs où l'interaction conditionne la performance. Ils sont d'ordres psychologiques, biomécaniques, morphologiques, ... et dépendent de l'amélioration des conditions institutionnelles et matérielles de la pratique.

En somme, c'est l'origine de notre étude. Et pour bien éclaircir notre démarche et notre analyse, le plan de notre travail s'annonce comme suit :

Partie I

- I- Présentation de la recherche
- II- Cadre d'étude, problématique et formulation d'hypothèse
- III-Cadre théorique

Partie II

- IV-Méthodologie de vérification et traitement des résultats
- V- Discussions et suggestions

CONCLUSION

PREMIERE PARTIE

CHAPITRE I :

PRESENTATION DE LA

RECHERCHE

1-1 Constat et observation

D'après R.W. PICKFORD : « dans un jeu sportif collectif sur le terrain, pour gagner, une équipe doit marquer plus de point que l'adversaire. Elle doit permettre au ballon d'atteindre, de pénétrer ou de toucher une cible précise. Cet endroit se révèle toujours ardemment convoité par les joueurs en tant qu'actualisation concrète de leur supériorité. Dans le cas du football, le ballon doit dépasser un plan vertical au dessous d'un plan horizontal constitué en hauteur du sol. »¹

Pour une équipe de football, la réalisation de ce marquage des points plus que l'adversaire déterminera sa victoire lors d'un match disputé. Et le nombre de ces victoires par rapport à ses défaites va confirmer le niveau de sa performance à la fin d'un tournoi ou d'un championnat, et ou de l'affirmer de continuer dans une série de match jusqu'à ce qu'elle arrive à emporter le titre.

Si nous prenons le cas du football Majungais, il y a presque une dizaine d'années que leurs clubs ne figurent plus dans la liste des équipes qui ont emporté les titres nationaux, ou représenté le pays au tournoi du championnat du continent Africain.

En 1985, le FCO et l'AC SOTEMA après avoir remporté respectivement la victoire lors du coupe et du championnat de Madagascar, les deux clubs Majungais représentent le pays au tournoi Africain. L'AC SOTEMA était arrivé jusqu'en quart de finale du championnat d'Afrique.

En 1987, le HTMF, représentait la grande île au coupe d'Afrique, et il était éliminé au premier tour.

En 1989, l'AC SOTEMA essayait de garder l'honneur du football malgache au championnat d'Afrique. Il était éliminé en 1/16 de finale.

En 1997, le club S. NAMAKIA participait à la coupe d'Afrique, et il était éliminé en phase préliminaire.

Après cette date, les clubs Majungais ne sont plus inscrits dans le titre national.

Nous passons maintenant à la récapitulation des résultats dans les 15 dernières années des clubs Majungais lors du championnat et vainqueur de coupe de Madagascar. (De 1989 à 2004)

⁽¹⁾ PICKFORD, R.W. « The psychology of history and organisation of association football, Revue British journal of psychology, vol XXXI, 1940

Tableau I : Récapitulation des résultats

ANNEE	TOURNOI			
	COUPE DE MADAGASCAR		CHAMPIONNAT DE MADAGASCAR	
	FINALE	CHAMPION	FINALE	CHAMPION
1989	AC SOTEMA ≠ CO	FCO	AC SOTEMA ≠ AKO SOFREN	AC SOTEMA
1990	AC SOTEMA ≠ BTM	–	AC SOTEMA ≠ FCO	AC SOTEMA
1991	–	–	–	–
1992	AC SOTEMA ≠ AKO SOFREN	AC SOTEMA	–	–
1993				
1994	–	–	–	–
1995	–	–	–	–
1996	–	–	–	–
1997	BFV ≠ CLUB S.	CLUB S.	–	–
1998	–	–	–	–
1999	–	–	–	–
2000	–	–	–	–
2001	–	–	–	–
2002	–	–	–	–
2003	–	–	–	–
2004	–	–	–	–

Source : joueur de la première division de Mahajanga

A partir de 1993, nous constatons une diminution des taux de résultat des clubs Majungais, au point de vue victoire.

Le taux de défaites augmente considérablement, mais il nous reste à savoir les causes profondes de cette baisse de performance.

Nous allons voir maintenant les objets de la recherche.

1-2 Objet de la recherche

Si les clubs Majungais font un match national et/ou international, les spectateurs amoureux du football sont content en cas de victoire. On les a vus même danser, chanter, crier en sortant du stade. Mais en cas de défaite, on observe une déception totale de leur part. ils sont désespérés et malheureux. Le football commence à faire montrer l'orgueil total de la province.

Nous nous intéressons beaucoup plus sur le deuxième cas, l'objet de notre étude qui consiste à détecter et à déterminer les lacunes qui entraînent la baisse de performance de l'équipe de la province et d'apporter en conséquence nos suggestions, en tant qu'une proposition des solutions sur ces problèmes. Nous passons maintenant aux intérêts de la recherche.

1-3 Intérêts de la recherche

Selon R.W. PICKFORD, « l'entraînement n'est pas un drill autoritaire. L'entraîneur n'est pas un dresseur, il dirige adroitemment les travaux de manière que les aptitudes et les ressources individuelles de chaque joueur parviennent à leur épanouissement complet. »⁽²⁾

Dans le cadre de la formation et de la préparation des équipes provinciales, d'une part, des équipes qui représentent la province et notre pays aux différentes rencontres internationales, d'autre part, nous vous présentons ci-après les intérêts que portent notre travail :

- Attirer l'attention des décideurs politiques tels que les chefs de Région, les Présidents de la délégation spéciale (PDS), les membres de gouvernement et le chef de l'Etat, d'une part et les hauts responsables sportifs à savoir les membres de la Fédération Malagasy de Football (FMF) et ses ramifications sur la nécessité et l'importance de la formation des « techniciens de haut niveau », si nous voulons vraiment avoir des bons résultats.
- Rehausser le niveau du sport Majungais, en général, et la discipline football, en particulier ne serait ce qu'au niveau national et pourquoi pas sur le plan continental et mondial.
- Chercher à satisfaire les besoins spectaculaires des spectateurs par la victoire de l'équipe provinciale.

Cette méthode d'analyse peut être transposée à toutes les autres disciplines sportives sans distinctions. Nous allons maintenant poursuivre notre étude par la limitation du sujet.

⁽²⁾ : R.W. PICKFORD : the psychology of the history and organisation of association football, revue British journal of psychology, vol XXXI, 1940

1-4 Limitation du sujet

1-4-1 Limite temporelle

Cette recherche se rapporte aux quinze dernières années comprises entre 1990 à 2004 car au point de vue statistique, une étude scientifique devra être récente et incluse dans une période de quinze ans. Faute d'archives conservées au bureau du Secrétariat de la Fédération et de la Ligue régionale de Boeni, nous n'avons pas eu toutes les données nécessaires et suffisantes. Mais cela ne nous empêche pas de continuer notre recherche en nous rendant auprès de toutes les personnes susceptibles de pouvoir nous fournir des informations.

1-4-2 Limite spatiale

A Mahajanga, il y a quatre ligues régionales de football et plusieurs sections avec de nombreux clubs. Mais vu la contrainte temps, le problème de moyen financier que nous disposons, nous nous concentrerons beaucoup plus notre étude sur le cas des clubs Majungais ainsi que quelques équipes de la première division de la ligue de Boeni. Nos espaces d'investigation sont donc Mahajanga ville, Marovoay et Ambato-Boeni.

Ainsi, nous allons voir maintenant le cadre d'étude et la problématique de la recherche.

CHAPITRE II : CADRE D'ETUDE ET PROBLEMATIQUE DE LA RECHERCHE

2-1 Etat des lieux

Le relancement du football à Mahajanga a été débuté par le chef de province Jean Jacques Natai. Celui ci a été affecté disciplinairement à Mahajanga après avoir créé l'AS Fortior de la côte Est à Tamatave en 1946. Il y a installé, en 1948 un club de même nom appelé F.C.O ou Fortior de la Côte Ouest dont le but est de

- Concurrencer le club comorien
- installer un club à Mahajanga

Les opérateurs économiques sont classés comme des Sponsor.

Ethymologiquement, le mot Fortior vient du mot Italien A fortiori qui signifie : à plus forte raison. On parle du FCO parce qu'il est comme la référence du football Majungais. Les joueurs les plus connus dans ce club sont RABEMANANJARA Alexandre qui porte le nom du stade et son frère RABEMANANJARA Alexis capitaine d'équipe.

Nous donnons ci-après le tableau qui indique les palmarès de Mahajanga sur le plan national.

Tableau II : Les palmarès de Mahajanga sur le plan national

ANNEE	LES NOMS DES CLUBS	VILLES D'ORIGINE
	<u>CHAMPIONNATS DE MADAGASCAR</u>	
1972	F.C.O	Mahajanga ville
1978	F.C.O	Mahajanga ville
1979	A.C. SOTEMA	Mahajanga ville
1983	H .T.M.F	Mahajanga ville
1985	A.C. SOTEMA	Mahajanga ville
1989	A.C. SOTEMA	Mahajanga ville
1991	A.C. SOTEMA	Mahajanga ville
1992	A.C. SOTEMA	Mahajanga ville
	<u>VAINQUEURS DE COUPE DE MADAGASCAR</u>	
1974	F.C.O.	Mahajanga ville
1977	FCO	Mahajanga ville
1978	A.C. SOTEMA	Mahajanga ville
1979	A.C SOTEMA	Mahajanga ville
1982	A.C SOTEMA	Mahajanga ville
1985	FCO	Mahajanga ville
1986	HTMF	Mahajanga ville
	<u>COUPE DU PRESIDENT DE LA REPUBLIQUE</u>	
1967	Sélection Provinciale de Mahajanga	MAHAJANGA
	<u>COUPE DE LA REVOLUTION R.D.M</u>	
1976	Sélection Provinciale de Mahajanga	MAHAJANGA
1978	Sélection de la ligue de Marovoay	MAROVOAY

Source : RAKOTONDRAZAY Gilbert et RASAMIZAFY Richard William

De 1967 à 1992, le football Malgache est dominé par le Club Majungais.

Nous verrons après les résultats sur le plan international.

Tableau III : Les résultats sur le plan international

ANNEES	MATCH	SCORES
1958	Equipe Dahomey (BENIN) ≠ Sélection Mahajanga	8 – 1
1959	Chine formous ; Nanohah ≠ Sélection Mahajanga	6 – 0
1967	Sélection Mahajanga ≠ Equipe nationale Malagasy	3 – 2
1971	Sélection Mahajanga ≠ Sélection Tanà	0 – 2
1976	F.C.O ≠ Bata Bulets Malawi	Aller : 4 – 2 Retour : 0 – 4
1978	Metallist Karpov Soviéтиque ≠ F.C.O	0 – 0
1979	Chine populaire ≠ Sélection Mahajanga	1 – 0
1981	Tavria Soviéтиque ≠ F.C.O	1 – 5
1984	HTMF ≠ Fire Brigade Maurice	4 – 3
1987	Chine Tian Jin ≠ HTM	0 – 0
1979	DNIEPR Russie ≠ F.C.O	0 – 2

Sources : RAKOTONDRAZAY Gilbert et RASAMIZAY Richard William

De 1958 à 1984, les Clubs Majungais représentent la Grande Ile sur le plan international.

Nous passons maintenant à la problématique de la recherche.

Cette baisse de performance n'est pas spontanée. Elle découle des problèmes très complexes mais minimisés par les responsables techniques et administratifs qui demande une résolution. Les origines fondamentales de ces problèmes sont :

2-2 Problèmes d'ordre technique

Au niveau fédéral, nous pouvons classer nos techniciens Malagasy en quatre grandes catégories différentes :

- Animateur : un technicien animateur responsable du sport de masse et du quartier.
- Entraîneur 1^{er} degré : un entraîneur qui a suivi la formation spécialisée du stage de formation d'entraîneur de football qui sera responsable du deuxième division ou les jeunes.
- Entraîneur 2nd degré : un technicien responsable du première division et /ou équipe nationale.
- Entraîneur 3^e degré : un technicien responsable du sélection régionale ou provinciale ou nationale.

Tout d'abord, passons aux problèmes politiques et financiers :

2-3 Problèmes d'organisation politique et financière

Sur le plan structurel, les différents responsables sont bien déterminés avec leurs attributions correspondantes suivant leur hiérarchie respective. A Madagascar, tout le monde peut créer une association sportive s'il a de l'argent pour la faire fonctionner au moment de sa création. La seule condition exigée c'est la constitution d'un bureau du siège, de sa couleur et de ses activités sportives.

Notre structure ne prend pas en compte la réalité concrète et les problèmes posés par le manque d'infrastructures et de ressources permanentes pour le bon fonctionnement de l'équipe. Ainsi la gestion financière demande des responsables compétents et intégrés. Mais d'habitude, une simple association sportive dépend toujours de ces membres financiers sympathisants.

D'où des problèmes se posent au point de vue matériels, équipement, ration alimentaire et quelque fois au déplacement. Et lorsqu'on a par exemples des défaites successifs, souvent les membres sympathisant ne veulent pas investir pour leur équipe.

Nous allons voir maintenant l'hypothèse de la recherche.

2-4 Hypothèse

Notre étude relève que cette soif de performance rime à une restriction du niveau technique, c'est-à-dire une formation spécialisée des techniciens et des entraîneurs pour améliorer les rendements en haut niveau des jeunes joueurs. De ce fait, on constate vraiment ce manque d'encadreurs qui ronge la province de Mahajanga.

Suivant les différents problèmes rapportés et l'inexistence des bons résultats de l'équipe de Mahajanga, quels sont les principales sources de la baisse de performance ? Dans quels cadres pouvons nous justifier nos idées afin que nous puissions avancer notre hypothèse ? Nous allons voir maintenant le cadre théorique.

CHAPITRE III :

CADRE THEORIQUE

Introduction

Notre étude est consacrée à la détection des causes de la baisse de performance du club de football de Majunga. Mais on doit respecter les critères et les facteurs de l'évolution du sport de haut niveau et les mettre en jeu si on veut remporter la victoire pour aller un peu plus loin lors des rencontres nationale et internationale.

L'analyse des contenus des ouvrages bibliographiques nous permet de considérer trois (3) points importants, qui sont :

- le planning d'entraînement
- les différentes étapes des préparations du footballeur
- l'alimentation sportive

3-1 Le planning d'entraînement

3-1-1 Définition et objectif

Bien que l'idée de ce composer, l'entraînement fut utilisé par les athlètes grecs qui prenaient part aux jeux olympiques de la Grèce antique. La version moderne de ce concept trouve son origine en Russie au début des années 1960. La « décomposition » de l'entraînement consiste à diviser le programme annuel en plusieurs périodes. Cette fragmentation de l'année en unité plus petite, chacune caractérisée par des objectifs propres, a pour but de donner au joueur les meilleures chances d'être au mieux de sa forme le jour « J »⁽³⁾.

Le principal objectif de la programmation de l'entraînement par périodes est de compenser l'intensité et la quantité de travail par périodes des repos suffisantes. En d'autres termes, la finalité de cette approche est de permettre aux joueurs de s'entraîner avec une charge de travail qui soit la plus élevée et la plus intense possible, tout en restant en deçà du seuil de surentraînement.

Un entraînement par périodes permet de contrôler les aspects suivants :

- volume : la quantité de travail exécutée. (4)(5)
- intensité : le degré d'effort du joueur
- fréquence : la régularité à laquelle le joueur s'entraîne
- type : ce qu'il faut travailler (technique/tactique, condition physique...)

La méthodologie générale de l'entraînement se distingue dans un plan qui est généralement valable de toutes les activités sportives. La formation de haut niveau est guidée suivant ce plan dit de CARRIERE.

⁽³⁾ Groppe, J. b. Periodization in training, J.I.F Coaches Symposium. Garmish, 1989.

⁽⁵⁾ Roetert, E.P. Periodization training, Junior tennis pro. Winter 55, 1994

3-1-2 Le plan de carrière

La carrière de chaque joueur doit être organisée selon un plan. L'évolution sportive du joueur de football sera optimale si elle est planifiée étape par étape dès le début. Il est primordial que l'entraîneur respecte les règles du développement physique et psychologique du joueur pour permettre à ce dernier d'attendre un développement et un niveau de jeu optimums. Le tableau suivant reprend les différentes étapes de l'évolution footballistique d'un joueur.⁽⁶⁾⁽⁷⁾

Tableau IV: Différentes étapes de l'évolution footballistique

Nom de la période	Nom de la sous périodes	Ages approximative	Objectif
Phase préparatoire (acquisition des bases)	Développement général des facultés motrices de base, communes à tous les sports. Travail polyvalent des principes de base communs à tous les sports	5 – 7 ans 7 – 12 ans	Créer une base qui soit complète et optimale Créer une base qui soit complète et optimale pour l'entraînement et la maîtrise technique futurs
Phase d'entraînement polyvalent spécifique au football	Entraînement centré sur la consolidation des acquis Entraînement centré sur la performance Entraînement centré sur la performance de haut niveau	11 – 14 ans 13 – 16 ans 15 ans et plus	Adapter la base à la nature spécifique du football (doit se faire avec aisance) Façonner les habiletés particulières qui touchent à la performance au football afin d'échafauder un niveau de jeu qui soit compétitif possible Maîtriser tous les facteurs qui touchent à la performance au football afin d'échafauder un niveau de jeu qui soit le plus compétitif possible

Source : Manuel de l'entraînement de haut niveau

Nous laissons le plan de carrière, ensuite, nous verrons le programme annuel et les périodes annuelles (macrocycles)

⁽⁶⁾ Schonborn. Talent problems E.T.A Coaches Symposium, Finlande, 1990

⁽⁷⁾ Unierzyski, P. Periodisation for the age group under 12 E .T.A Coaches Symposium Finlande, 1994

3-1-3 Le programme annuel et les périodes ou phase annuelle (macrocycles)⁽⁸⁾

Un programme reposant sur le concept de la division des périodes d'entraînement comporte quatre phases d'entraînement distinctes, que l'on appelle macrocycles ou périodes. Les noms de ces phases d'entraînement sont les suivants :

- phase de préparation
- phase de compétition
- phase de pré-compétition
- phase de transition ou de repos actif

La phase de transition peut s'articuler autour des deux axes suivants :

- repos complet
- repos actif

Le programme annuel peut se calquer sur une série des quatre phases décrites ci-dessus ou s'articuler autour de deux séries de ces quatre périodes.

Lorsque l'on opte pour cette seconde solution, il est évident que les phases de préparation, de pré-compétition et de transition sont plus courtes. Les différentes périodes et décompositions du programme annuel sont récapitulées dans le tableau suivant.⁽⁹⁾

Tableau V : Les différentes périodes et décompositions du programme annuel

Principale phase du programme	Décomposé en	Phase partielle du programme
Cycle pluriannuel	-----→	Cycle annuel (2 – 8 ans)
Cycle annuel	-----→	Période ou macrocycle (préparation, compétition, transition)
Période ou macrocycle	-----→	Mesocycles (3 – 5 semaines à 1 mois)
Mesocycles	-----→	Microcycles (1 semaine)
Microcycles	-----→	Cycles journaliers (7 cycles par semaine)
Cycles journaliers	-----→	Séances d'entraînement (1 à 5 par jour)
Séances journalières	-----→	Différentes phases de la séance (échauffement, ...)
Phase de la séance	-----→	Minutes (exercices, etc.)

Source : Manuel de l'entraîneur de haut niveau

Nous présentons ci-après un tableau d'aperçu sur le nombre d'entraînement et de match au cours d'un cycle annuel.

Tableau VI : Le nombre d'entraînement et matche d'un cycle annuel

⁽⁸⁾ Schonborn, R. Talent problems E.T.A Coaches Symposium, Finlandes, 1990

⁽⁹⁾ Grosser, M. Burn out : possible causes and how to deal with it. ITF-ETA Coaches Symposium, Barcelona, 1986

Niveau		Phase préparatoire	Phase de compétition	Phase transitoire
Débutant	Entraînement par semaine match	2 – 3	2 – 3	0
		6 – 8	12 – 8	1 – 2
Foot de haut niveau	Entraînement par semaine match	3 – 5	3 – 5	1 – 2
		7 – 8	18 – 24	1 – 2
Foot d'élite	Entraînement par semaine match	12 – 14	8 – 10	2 – 3
		10 – 12	24 – 26	0

Source : Le football moderne

Là-dessus, nous avons vu le programme annuel et les périodes annuelles. Maintenant, nous allons voir les périodes d'une durée de l'ordre du mois (mésocycles).

3-1-4 Les périodes d'une durée de l'ordre de mois (mesocycle)

Elles durent de deux à six semaines. On distingue différents types de mesocycles en fonction des phases du programme d'entraînement.

Tableau VII: Les différents types de mesocycle⁽¹⁰⁾

TYPE	CARACTERISTIQUE
Initiale	Au début de la phase de préparation, 2 semaines. Charges de travail faible (volume important et intensité faible)
Préparatoire	Pendant la phase de préparation. Plus de 2 semaines. Volume élevé et intensité élevée Entraînement physique et technique
Pré-compétition	Perfectionnement pendant les phases de préparation et de compétition. Plus de 2 semaines. Volume faible, intensité forte. Travail spécifique au football et matches d'entraînement
Compétition	Pendant la phase de compétition. Pas plus de 3 semaines à la suite. Préparation technique, tactique, physique et mentale pour les matches officiels quotidiens.
Récupération	Pendant les phases de préparation spécifique de compétition et de transition. Des plusieurs jours à plusieurs semaines. Charge de travail faible. Pratique d'autres sports.

Source : Manuel de l'entraîneur de haut niveau

Nous laissons le mesocycle, tout de suite, nous verrons la période d'une durée de l'ordre de la semaine.

⁽¹⁰⁾ Chandler 1989, Mayes 1995, Schonborn 1992, Unierzyski 1994 et Van Aken 1994 dans Manuel de l'entraînement de haut niveau de Crespo et Dave Miley

3-1-5 Les périodes d'une durée de l'ordre de la semaine (microcycle)

Ces périodes durent jusqu'à 7 jours et donnent des informations détaillées sur l'intensité, la quantité et l'ordre des séances d'entraînement. Elles servent de point de départ au découpage de l'entraînement en plusieurs phases.

Les microcycles permettent de se concentrer sur un objectif précis lors de séances particulières et de réduire le caractère monotone de l'entraînement en dépit de la fréquence élevée des séances. On distingue différents types de microcycles en fonction des phases du programme d'entraînement dans le tableau suivant.

Tableau VIII : Les différentes phases de microcycles⁽¹¹⁾

TYPE	CARACTERISTIQUES
Préparatoire	Pendant la phase de préparation.microcycle de préparation générale. 20% de football, 80% d'entraînement. Microcycle de préparation spécifique : 35% de football, 50% d'entraînement physique, 35% de travail combiné
Pré-compétition	Pendant la phase de pré-compétition, 50% de football, 30% d'entraînement physique, 20% de matches d'entraînement et de matches officiels
Temporisation	Consiste à diminuer la quantité de travail en vue des compétitions. Les exercices à l'entraînement reproduisent les conditions de jeu rencontrées en compétition. La durée et la fréquence des séances sont réduites
Compétition	Deux ou trois microcycles d'affilée au maximum. Séances de travail reproduisant les efforts de la compétition suivis d'exercices de récupération nécessitant un faible niveau d'effort. Environ 70% de matches officiels, 15% d'entraînement footballistique et 15% d'entraînement physique
Repos actif	Lorsque deux tournois sont très rapprochés, il est préférable de prendre trois ou quatre jours de repos actif dans le cadre de microcycle de repos actif. Le joueur doit ensuite sauter la phase de préparation pour passer directement à la phase de pré-compétition.

Source : Manuel de l'entraîneur de haut niveau

Les exercices de forte intensité et éprouvants (travail de la vitesse, travail de la résistance, de l'adresse, etc.) doivent être programmés après des séances ou des journées de travail plus faciles. Pour des raisons psychologiques (la mise en confiance du joueur), les points forts du joueur doivent être au programme en début ou en fin de la semaine, lors de la phase de préparation, et pendant les derniers jours qui précèdent le tournoi, lors de la phase de compétition.

Le tableau suivant nous montre le type d'entraînement du semaine.

⁽¹¹⁾ Dave Miley, et Crespo. Manuel de l'entraînement de haut niveau, ITF Ltd 1999

Tableau IX : Exemple de gestion des charges pour le cycle hebdomadaire pour les débutants⁽¹²⁾

JOUR	CONTENU	DUREE	INTENSITE	CHARGES
MARDI	- Entraînement technico-tactique - Travail technique - Match - Entraînement du goal	90mn	Moyen	80%
MERCREDI	Entraînement vitesse et force - technique-jeux combinés endurance spécifique, jeu	100 – 120mn	Maximal	100%
JEUDI	Technique Préparatoire rencontre	90mn	Submax	90%
SAMEDI	Match	90mn	Max	100%

Source : le football moderne

Nous donnons ci-après l'exemple de cycle hebdomadaire pour le football de haut niveau.

Tableau X : Exemple de cycle hebdomadaire pour le football de haut niveau⁽¹²⁾

JOUR	CONTENU	DUREE	INTENSITE	CHARGE
LUNDI	Repos actif (natation, sauna, massage)	120 – 180mn		
MARDI	Tecnico-tactique Entraînement par groupe - défenseurs - demi - attaquants	80 – 100mn	Moyen - Submax	80 – 90%
MERCREDI	Entraînement combiné avec vitesse – force technique	100 – 120mn	Max	100%
JEUDI	Technico-tactique (jeux combiné, situation standard)	80 – 100mn	Moyen Max	70 – 80%
VENDREDI	Match-préparatoire en vue d'une compétition	70 – 90mn	Submax	80 – 90%
SAMEDI	Rencontre	90mn	Max	100%
DIMANCHE	Libre			

Source : le football moderne

Nous allons voir maintenant les autres périodes d'entraînement.

3-1-6 Les périodes d'une journée⁽¹³⁾

Il est important que l'entraîneur programme correctement les séances chaque jour de la semaine. Si l'objectif essentiel est de retirer le maximum de profits de chaque séance, il est nécessaire de trouver la combinaison idéale entre la charge de travail, le temps de repos, l'intensité et la quantité de l'entraînement pour chaque jour, chaque séance et chaque exercice.

⁽¹²⁾ RAJAOFALY, B. Le football moderne, Edition le Solstice, 2001.

⁽¹³⁾ Dave Miley et Miguel Crespo. Manuel de l'entraîneur de haut niveau, Ltd, 1999

En règle générale, le programme d'une journée doit être la conséquence logique du programme de la journée précédente. Après une journée de travail très épouvante, il est conseillé de programmer une séance de faible intensité et de faible volume le jour suivant. Il est par ailleurs judicieux de prévoir une journée de temporisation (réduction du volume de travail) la veille d'un match officiel ainsi qu'une journée de travail de volume et d'intensité élevées après le week-end, à condition que le joueur ait bénéficié de suffisamment de repos. Avec les joueurs de compétition, l'entraîneur a le choix entre différentes possibilités pour la programmation d'une journée de travail.

Nous passons maintenant à la séance d'entraînement.

3-1-7 La séance d'entraînement⁽¹³⁾

Il appartient à l'entraîneur de déterminer l'importance de la charge de travail pour chaque séance d'entraînement afin de stimuler la capacité d'adaptation du joueur. Il est également important de savoir déterminer l'ordre des séances d'entraînement, dans la mesure où les résultats seront différents selon la séquence choisie. A titre d'exemple, on considère généralement que la séance la plus importante de la journée (celle qui représente l'objectif principal) doit être programmé en 1^{er}. Pendant la période de préparation générale, l'entraîneur peut choisir de placer les séances de travail de la condition physique avant les séances d'entraînement technique, étant donné que le physique est l'objectif premier de cette période. Pendant la période de préparation spécifique, les séances de travail technique peuvent être effectuées avant les séances de travail tactique et physique. Pendant la période de pré-compétition, les séances tactiques peuvent être programmées avant les séances techniques.

Les séances exigeant vitesse, puissance et force maximale ne doivent jamais être prévues à la suite de journées de travail intense. Les séances de travail de la vitesse d'endurance, de l'endurance ou de la force d'endurance ne doivent jamais précéder les séances conçues pour le travail de la technique, de la vitesse, de la souplesse ou de la puissance maximale. Nous allons voir maintenant la préparation des joueurs.

3-2 Les différentes étapes de préparation des footballeurs

3-2-1 Généralités

Si on veut atteindre le top niveau de la performance, il faut pratiquer la discipline dès les jeunes âges.

Mais il faut savoir à quel âge on doit commencer à jouer le football. Et selon le développement psychomoteur de l'enfant, quels sont les contenus qu'on doit développer à travers les différents âges ?

⁽¹⁴⁾ Selon le « MANUEL DE L'EDUCATEUR SPORTIF » on doit présenter aux enfants moins de 10 ans les jeux multiformes, et les orienter après selon leur talent.

Mais d'après « Karl Heiz Heddergot »⁽¹⁵⁾ : jusqu'à l'âge de huit ans c'est l'âge de l'accoutumance dont l'objectif est de faire connaître aux enfants que le ballon doit finir dans le but adverse. Et c'est à partir de huit ans que commence l'apprentissage de football ce qu'il appelle « âge d'acquisition des qualités de base » qui doit être terminé à 12 ans.

A ce stade, les facultés d'adaptation motrice sont si grandes. En conséquence, on doit insister sur la maîtrise d'exécution technique du football ainsi sur la coordination et la vitesse de réaction.

A la fin de cette période, les éléments de base de la tactique en générale tels que le marquage, le dribble, l'opposition, la couverture ne sont pas encore à maîtriser. Ici la puissance n'est pas encore particulièrement importante.

De 12 à 16 ans « âge de performance » ; la partie technique de football étant maîtrisée, on commence ici à développer la capacité physique des joueurs, leur puissance et dynamisme.

A 15 ans révolus, toutes les bases techniques et tactiques devraient être acquises.

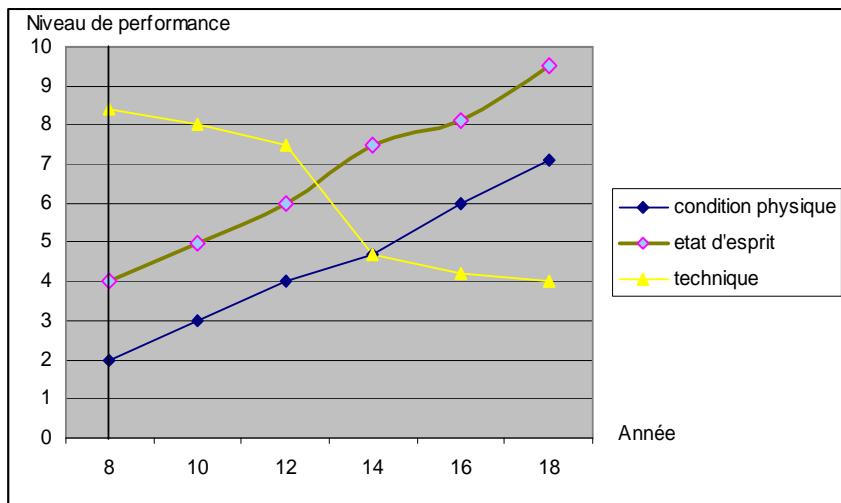
A partir de 16 ans « âge de haute performance » où les forces et la puissance sont au maximum à exploiter pour avoir la bonne condition physique des joueurs.

Cette étape de préparation des footballeurs se représente par les courbes suivantes :

⁽¹⁴⁾ Thil Edgar, CAJA José. Manue de l'éducateur sportif, Edition Viget, Paris, 1984

⁽¹⁵⁾ Heddergot, K.H. Nouvel enseignement de football, by Lympert of Germany, 1976

Figure N°1 : La composante du développement du joueur⁽¹⁶⁾



Source : Manuel de l'entraîneur de haut niveau

Ainsi, nous allons voir l'entraînement en football.

3-2-2 L'entraînement en football

3-2-2-1 Introduction

L'entraînement en football est comme un processus de l'éducation et de la formation. Ce processus est long, compliqué et nécessite une planification qui doit être suivie avec régularité. Ses différentes étapes, son objectif est l'application des moyens spécifiques en vue de réaliser une haute performance et de participer.

A l'épanouissement harmonieux de la personnalité du sportif, les principales fonctions de l'entraînement reposent sur le développement du comportement physique ainsi que des facultés d'acquisition et de perfectionnement des connaissances spécifiques, des habitudes motrices, qui constituent les bases pour un sport de haut niveau. Le rôle social de l'entraînement se tisse par les efforts à pratiquer systématiquement ces activités d'inspiration collective. Chaque joueur évolue avec une valeur et un comportement qui lui servent non seulement à la pratique du sport d'élite, mais surtout pour sa vie sociale et professionnelle.

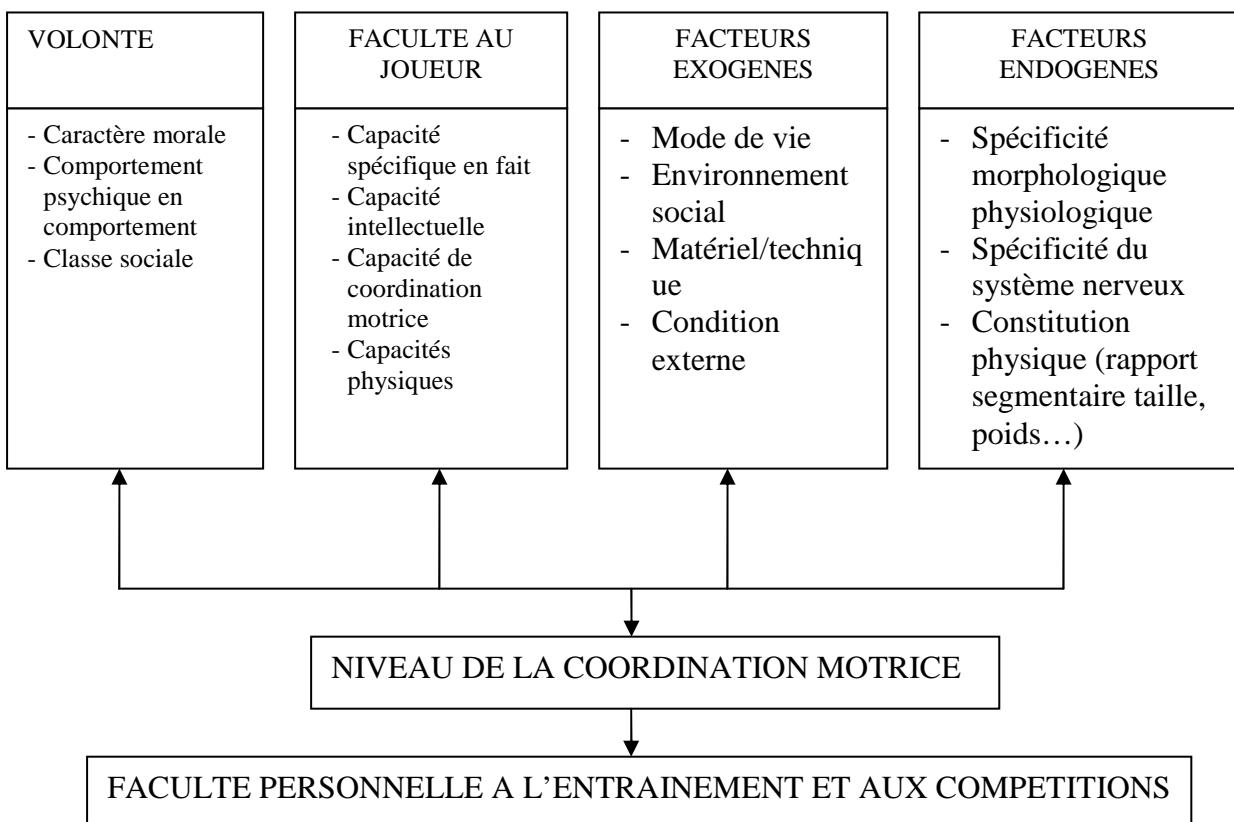
3-2-2-2 Les facteurs de performance

L'étude du facteur de performance est réservée au domaine de la théorie et méthodologie générale de l'entraînement sportif. Nous essayerons seulement ici de tracer un aperçu succinct, afin de nous faire comprendre l'essentiel qu'il faut savoir.

⁽¹⁶⁾ Schonborn. Talent problems E.T.A Coaches Symposium, Finlande, 1990

Par méthodologie, nous entendons l'étude des voies et moyens pour atteindre un objectif et par méthode la voie pour atteindre l'objectif.

Schéma 1 : La performance sportive et leurs facteurs⁽¹⁷⁾



a) **Les techniques⁽¹⁸⁾**

Les passes : Constituent l'élément fondamental de relation entre les joueurs et de progression sur le terrain. Une bonne passe donne au partenaire une grande possibilité d'action. Une passe décisive peut marquer la différence entre deux équipes. Elles sont faites en rapport avec les moyens techniques du joueur : sa vision de l'espace et sa vitesse d'anticipation, sa capacité d'interprétation des gestes de son coéquipier, de sa rapidité d'action pour profiter d'une espace d'ouverture.

Les jeux de tête : utilisés pour :

- Marquer un but
- Défendre sur la balle aérienne
- Faire de la passe tendue, en déviation, rabattue, devant, derrière, de côté (sur des balles aériennes)

⁽¹⁷⁾ Rajaofaly, B. Le football moderne, Edition le solstice, 1999.

⁽¹⁸⁾ Schnittger, P. Contenu programme et théorie d'entraînement et théorie de football pour la formation des entraîneurs du football au niveau INITIATEUR, Edition MIS, Madagascar, Nov, 1982

- Amortir
- Dévier les balles en puissance pour ne pas encaisser l'impact.

Armes sérieuses du défenseur et de l'attaquant, il demande une bonne détente, une vitesse de réaction et une perception anticipante. Il existe des jeux de tête en plongeant avant, latéral, derrière...

Ils permettent de vaincre l'adversaire sur un duel aérien.

Les feintes : C'est le fait de simuler une ou plusieurs actions pour cacher son intention réelle.

- Simuler un départ vers la gauche pour partir vers la droite ou vice versa
- Simuler un double départ gauche puis droite et partir vers le côté gauche ou vice versa
- Courir très vite et puis stopper brusquement
- Simuler un shoot puis passer ou dribbler
- Prompt changement de direction

Les feintes constituent les armes des dribbleurs. Ils peuvent enchaîner une feinte à d'autres avec aisance.

Les dribbles : C'est l'action d'un joueur qui progresse ou évolue avec le ballon au pied.

Le dribble nécessite une habileté et une coordination motrice hors du commun une vitesse de démarrage avec balle au pied aux environs de 11 secondes 100 mètres. Ces joueurs ne sont pas seulement doués, mais ils travaillent aussi dur à l'entraînement (cas de Pelé 25km/jour de footing). Il appartient à l'entraîneur ou au sélectionneur de percevoir ces aptitudes chez les jeunes joueurs pour ensuite faire le suivi et en faire des joueurs de haut niveau.

La protection de balle est un des éléments de dribble, la vitesse de démarrage, la vitesse de réaction et contre réaction, la vitesse d'accélération, la vitesse d'anticipation et la vitesse de résolution mentale des situations du jeu et de la réponse motrice correspondante sont autant de facultés qui caractérisent le dribble.

Les amortis : contrôle de balle

Se fassent par retrait de surface de contact au moment de la réception du ballon. Ils constituent la phase première du contact avec la balle et souvent c'est le moment où l'adversaire choisit pour s'emparer du ballon et on perd plus de 50% de la balle sur les mauvais amortis.

On peut amortir le ballon par n'importe quelle surface du corps sauf les membres supérieurs : le pied, la poitrine, le talon, la tête, l'épaule, la cuisse, les fesses.

Un bon contrôle de l'amorti favorise :

- L'orientation du jeu
- L'amorce rapide de l'attaque

- La rapidité et l'efficacité de l'action entreprendre
- La disponibilité et le calme devant l'adversaire
- Le gain d'espace et du temps pour enchaîner une action sans être pressé simultanément par un adversaire.

L'entraîneur devra travailler soigneusement ces aspects de la technique, il devra insister sur l'automatisme à amortir la balle dans toutes les situations, en arrêt, en mouvement face à la balle, en biais, par derrière.

Le tir : c'est l'action de frapper le ballon vers le camp adverse. Le tir peut être exécuté soit en arrêt soit en mouvement :

- Le tir exécute de l'intérieur du pied : tir classé, lobé, tir avec effet. Il est caractérisé par sa puissance, utilisé généralement pour les tirs de loin, ou il y a espace pour l'élan.
- Le tir à la volée (reprise à la volée) : caractérisé par sa grande vitesse et la surprise qu'il provoque, très efficace mais nécessite une bonne précision et une coordination motrice.

Le coup franc : c'est un tir à l'arrêt obtenu suite à une faute de l'adversaire. Un coup franc peut être direct ou indirect, il peut présenter des dangers réels pour l'équipe. S'il est placé à la bonne distance. Il est aussi nécessaire pour l'équipe d'avoir un bon tireur de coup franc qui a fait trembler tous les gardiens de son temps : Michel Platini.

Les tacles : c'est un moyen que les défenseurs utilisent pour déposséder l'adversaire du glissant sur le sol. Le règlement actuel n'accepte plus les tacles par derrière.

La protection de balle : pour éviter que l'adversaire s'empare du ballon, le joueur en possession du ballon le protège en barrant le côté où doit surgir l'adversaire ou en tenant le ballon hors de portée de l'adversaire.

La précision : la précision n'est pas un geste technique : c'est plutôt la qualité d'exécution de la technique. Elle est nécessaire pour la beauté et l'efficacité du geste, et doit être travaillée avec soin et en dépit de toutes circonstances au même titre que la vitesse d'exécution.

Nous passons aux conditions physiques.

b) Les conditions physiques

La préparation physique en football est un processus qui vise à améliorer et à stabiliser les conditions physiques des joueurs de telle sorte qu'ils puissent jouer avec une optimale performance.

La préparation physique a deux rôles :

- Améliorer les conditions de base
- Préparer les joueurs à avoir les qualités nécessaires pour affronter les compétitions de haut niveau.

Les contenus des programmes de préparation physique doivent correspondre et respecter l'âge et le niveau de performance des joueurs et doit respecter ou partir l'analyse des distances parcourues par les joueurs pendant un match.

L'unité de mesure pour les caractéristiques quantitatives des charges de l'entraînement est : le volume (nombre, durée de la répétition d'un geste pendant le match) selon les statistiques :

- Les milieux de terrain parcourues pendant un match : 6,5 à 7km
- Les attaquants 5 à 5,5km
- Les défenseurs 4 à 5,5km
- Reçoit la balle 18 à 30 fois
- Dribble : 7 à 11 fois
- Perte de balle 2 à 7 fois
- Gagner la balle de l'adversaire 3 à 15 fois

Ce chiffre dépend de la fonction et de la place des joueurs dans le jeu.

La préparation physique générale

C'est un processus de développement harmonieux sportif, tout en améliorant ses capacités physiques et ses possibilités fonctionnelles dans le but de donner à l'organisme le moyen d'apprendre vite et de supporter plus de charge de l'entraînement de haute performance. Cette condition physique est acquise grâce aux exercices à base de gym, d'acrobatie d'assouplissement et des mouvements et des mouvements de base des joueurs du football, afin de simuler l'agilité du sportif. La pratique d'autres sports collectifs favorise la création d'habitudes motrices tout en développant. L'agilité, la vitesse de pensée créative, de perception, d'anticipation et de réaction ainsi que l'endurance.

La natation est un bon moyen de relaxation (courte distance) ; le plongeon augmente la coordination motrice et le courage des sportifs.

La préparation physique spécifique

C'est un processus qui vise à développer les capacités athlétiques correspondant aux spécifiques du football de haut niveau. Cette préparation doit tenir compte de la structure du jeu et des activités des joueurs sur terrain. Les exercices doivent être organisés dans leur structure et leur dynamisme de telle manière qu'elles contiennent tout ou une part importante du style de jeu.

La répartition de la préparation physique en deux parties est non seulement théorique mais très importante car elles montrent les devoirs à faire dans un cycle unique de préparation des joueurs au cours de l'entraînement ces deux parties se complètent.

Les éléments de la préparation physique spécifique sont :

- La force : est la capacité de vaincre une existence externe ou une influence qui s'excuse contre soit.
- La vitesse : C'est la faculté à supporter une activité physique ininterrompue avec une intensité relativement grosse, exécutée sur un niveau optimal
- L'agilité : est la faculté de régler sans faute aux stimulations spontanées externes, d'une façon rationnelle et appropriée à l'objectif qu'on s'est fixé, grâce à la capacité d'exécution des mouvements compliqués mais coordonnés et à la disposition mentale.
- La souplesse : est la capacité du corps à se mouvoir avec une grande amplitude.

Nous avons vu au tableau ci-dessous la méthode, le moyen et la forme de préparation physique.

Tableau XI : Méthodes, moyens, formes de préparation physique

Capacités physiques	Méthodes	Moyens	Formes
Force	<p>Méthode de charges intenses</p> <p><u>85-100% de charge max.</u> 1-5 fois par série, pause 2-3mn entre les séries, avec mouvements lents.</p> <p>Méthodes d'épuisement</p> <p><u>80-70% de charge max.</u> 5-10 par série, pause 2-4mn entre les séries, avec des mouvements adaptés.</p> <p>Méthode de charges dynamiques</p> <p><u>50-25% de charge max</u> 6-10 fois par série ; 2-5mn de pause entre les séries pendant laquelle on effectue des exercices rapides de relaxation.</p> <p>Méthode de charges minimes</p> <p><u>25-10% de charge max :</u> 12-20 fois par série : 2-5mn de pause entre les séries. Exercices rapides</p>	<p>Exercice avec appareils :</p> <p><u>Haltérophilie</u> Flexion – extension genoux ; saut ; sautiller</p> <p><u>Poids léger</u> : médecine balle, banc, élastique, saut de corde ; gilet à sable,</p> <p><u>Exercice sur des appareils</u> :</p> <p>Gym avec force seul, par 2</p> <p><u>Avec son propre poids</u> :</p> <p>Poussée, flexion – extension genoux, traction, saut.</p> <p><u>Avec aide d'un partenaire</u> :</p> <p>Tirer, soulever, pousser</p> <p><u>En course</u> : tirer, presser, tirer, tounoyer, rugby avec médecin ball</p> <p><u>Exercice de saut</u> :</p> <p>Coup de tête plongeon, concours de coup de tête</p>	<p>Circuit training :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixer l'intensité et le volume des exercices - Sous forme de jeu ou de compétition
Vitesse	<p>Méthode de répétition d'exercices avec maximum de tension :</p> <p>Répétition des exercices faciles et difficiles pendant la pause</p> <p>L'organisme peut se récupérer</p> <p>Méthode de réaction aux stimulations spontanées :</p> <p>Développement de réactions faciles et difficiles à une stimulation et développement de la vitesse de réaction motrice du joueur</p> <p>Méthode de répétition des mouvements avec des conditions faciles : Développement de vitesse supermaximale (stabilisé)</p> <p>Vitesse de sprint du joueur</p>	<p><u>Exercice de préparation de vitesse</u> : (Dribbler, lifting, skipping, sauter)</p> <p><u>Départ sprint de différentes positions</u> :</p> <p><u>Longueur</u> : (5-10m) 4-6 fois / série avec pause de 60-90 secondes</p> <p><u>Longueur</u> : 30-50m 3-6 fois / série Pause 90-120 secondes</p> <p><u>Course répartie sur</u> :</p> <p><u>60-100m</u> : Intensité moyenne-maximale-moyenne-max, etc... <u>Effort évolutif</u> : Exercice joué, course haie, exercice de course sur pente. Exécution des activités de jeu avec maximum de vitesse (3=1 3=2 4=2 avec un joueur qui charge)</p>	<p>En mouvement</p> <p>Circuit training</p> <p>En parallèle</p>
ENDURANCE	<p>Méthode de charges continues</p> <p>Durée longue, intensité faible (8-30mn)</p> <p>Energie aérobie = 90%</p> <p>Energie anérobie = 10%</p> <p>Mémoire continue avec interversion de charges (fartlek)</p> <p>Distance à parcourir avec vitesses changeantes (3-15km)</p> <p>Méthode d'interversion de charges</p> <p>Interversion entre charge max et submax intensité avec différente durée de pause</p> <p>Méthode d'intervaltraining :</p> <p>a) <u>courte durée</u> : 15-2mn intensité : 80-90% Energie aérobie : 10% Energie anaérobie : 90%</p> <p>b) <u>Durée moyenne</u> : 2-8mn intensité : 75-80% Energie aérobie : 23% anérobie : 77%</p> <p>c) <u>longue durée</u> : 18-15mn intensité : 70-75% Energie aérobie : 90% anaérobie : 10%</p>	<p>Une longue marche à pieds ; natation ; course de longue durée : cross country</p> <p>Fartlek : (jeu avec vitesse ; course haie ; course avec handicap (dans la nature, sur terrain, dans gymnase)</p> <p>Dosage et préparation des exercices par intervaltraining :</p> <p>Course avec intervalle complétée par des répétitions des séries d'exercices tirés des activités du jeu, des jeux combinés, ou simplement match avec des directives (nombre de touche de balle, jouer dans une salle)</p>	<p>Circuittraining : en position statique, en parallèle</p>
AGILITE	<p>Méthode de répétition motrices à haute exigence :</p> <p>Formation des habitudes motrices : exécution des habitudes motrices sous différentes conditions de situation de jeu</p>	<p>Course avec objectif (changement de direction, s'asseoir, s'allonger, sauter)</p> <p>Couloir avec handicap, sauter au dessus, ramper en dessous, slalom)</p> <p>Exercice d'acrobatie : individuel, par 2, en groupe (roulade, culbute, roulade plombée par-dessus partenaire, tomber)</p> <p>Plongeons : dans l'eau, trampoline, exercices d'agilité avec ballon, exercices techniques compliqués (duel en coup de tête, exercices avec gool)</p>	<p>En mouvement :</p> <p>En position statique ;</p> <p>Circuittraining</p>
SOUPLESSE	<p>Méthode d'exercice actif :</p> <p>Contraction et décontraction rythmées des muscles ; création des conditions pour une capacité performante</p> <p>Avec matériaux : accentuation de l'extension et pression avec aide d'appareil ou partenaire</p> <p>Méthode d'exercice passif :</p> <p>A l'aide de dosage de la force : traction et pression par appareil ou par partenaire</p>	<p>Gym pour exercice de coordination motrice, avec partenaire ou appareil, balancer, médecine balle, sauter avec javelot, corde</p>	<p>Position statique ;</p> <p>En circuittraining</p>

Source : Peter Schnittger

c) La préparation psychologique

Le football est un jeu collectif qui a un caractère d'anticipation collective. Ses principes reposent sur des phases de jeu, qui ont pour objectif des actions collectives entre les joueurs, afin de remporter la victoire sur l'adversaire. A cause des combinaisons et des situations de jeu toujours changeant, il existe une grande et inhabituelle adaptation psychique.

Il est primordial que les joueurs acquièrent une haute capacité d'adaptation psychique aux influences externes, aux capacités créatives des adversaires et des partenaires, afin de les reconnaître pour les anticiper.⁽¹⁹⁾

Le football demande également une pensée tactiques créative, une haute faculté combinatoire, de sociabilité, d'esprit d'équipe, de discipline et de la maîtrise du soi à fournir l'effort, vaincre les difficultés pour atteindre un but qu'on s'est fixé tout en forgeant la combativité, la fermeté et l'endurance, constitue une grande change pour la connaissance spécifique du joueur ; la préparation psychologique doit permettre l'adaptation du joueur et de son psychisme, qui l'habituerà à puiser tout son potentiel à l'entraînement pour l'utiliser d'une façon optimale aux compétitions. L'entraînement doit permettre l'adaptation progressive du joueur aux situations des charges : comme par exemple, vaincre la barrière physiologique et psychologique par l'influence des rôles attribués au joueur.⁽²⁰⁾

L'organisme du joueur forme l'unité, qu'il ne faut dissocier le psychique avec le physique, il en est de même pour l'entraînement où chaque partie est liée à la totalité. Ainsi, nous pouvons en déduire que la préparation psychologique peut se retrouver intégrée dans la préparation physique ; donc le manque dans la préparation psychologique n'est pas important doute les phases de l'amélioration de la performance a été respectées.

La difficulté de la préparation psychologique peut se classer de la façon suivante :

- Le développement de la personnalité du joueur en vue de la performance sportive
- Le développement de la combativité
- La régulation au comportement présent.

Nous donnons ci-après le tableau qui présente les moyens de préparation psychologique.

⁽¹⁹⁾ Cratty, B. J. Psychology in contemporain sport, Englewood diff, Prestice Hall, 1983

⁽²⁰⁾ Macak, 1959 dans le Football moderne of Rajaofaly, B. Edition le Solstice, 1999. page 27

Tableau XII : Moyens de préparation psychologique :

Moyen physiologique	Echauffement, relâchement des muscles avant match et entraînement, exercice de respiration (yoga), massage, douce, sauna
Moyen biologique	Nourriture, sommeil (déconcentration) Médicaments (sur autorisation, seulement ce qui sont permis)
Moyen psychologique	Paroles : (convaincre, encourager, stimuler) ; préparation au match et évaluation du match ; déconcentration (cinéma, théâtre, lecture, musique) ; concentration avant le match, entraînement autogène (mettre le groupe musculaire dans une position de déconcentration et dans la méditation dire « je suis calme » 3 fois par jours 2 à 5mm)
Moyen d'exercice pratique	Exercices sous forme de compétition, de graduation, de jeu. Exercices d'adaptation, jeu préparatoire, jeu d'adaptation intervaltraining ; exercice de relaxation.

Source : Le football moderne, Rajaofaly, B. Edition le Solstice 1999, page 29

Passons maintenant à la préparation technico tactique

d) La préparation technico-tactique⁽²¹⁾

La préparation technico-tactique est le noyau de l'entraînement en football. Ce chapitre traite le côté technique et tactique du jeu de chaque joueur, le perfectionnement des jeux de combinaison et le système de jeu tout en élargissant sa connaissance spécifique et sa créativité.

Ce chapitre comporte trois grands volets :

- L'acquisition des connaissances spécifiques en football
- L'apprentissage et le perfectionnement des activités de jeu, de combinaison des jeux et de faire parfaire un système de jeu
- L'amélioration de la créativité

Méthodologie de préparation technico-tactique

L'ordre méthodologique dans la préparation technico-tactique est : l'apprentissage et le perfectionnement des techniques de chaque joueur des jeux combinés et enfin le système de jeu. En même temps, la connaissance spécifique s'élargit et améliore la capacité créative du joueur. L'ordre rationnel méthodologique doit être toujours lié au jeu.

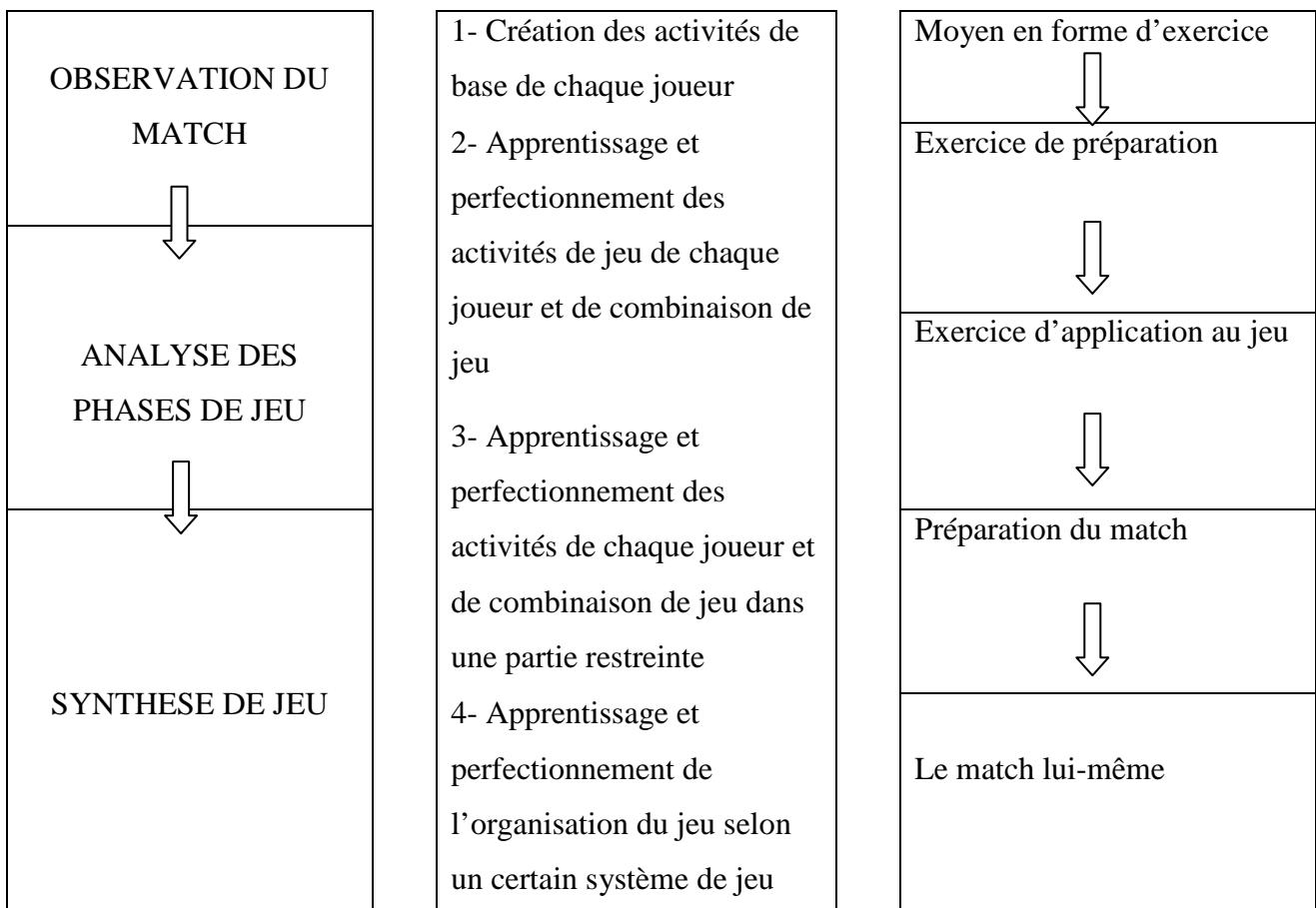
Nous donnons dans le schéma suivant la méthodologie de la préparation technico-tactique.

⁽²¹⁾ Mahlo, F. L'acte tactique en jeu, Edition Vigot, Paris, 1969

Schéma N°2 : Méthodologie de la préparation technico-tactique⁽²²⁾



ORDRE METHODOLOGIQUE DANS L'APPRENTISSAGE ET PERFECTIONNEMENT DU JEU



3-2-3 Formation à long terme⁽²³⁾⁽²⁴⁾

Dans le cas d'une formation à long terme, nous sommes tenus de respecter les étapes suivantes :

- Etapes d'initiation sportive : 7 à 9 ans
- Etapes de formation de base : 10 à 12 ans
- Etapes d'entraînement intensif : 13 à 14 ans

⁽²²⁾ Dr Johanes Reh, Introduction à la biologie sportive I, et Supplément II, DHfk, 1973

⁽²³⁾ Schonborn, R. Talent problem ; , E.T.A Coatches Symposium, Finlande, 1990

⁽²⁴⁾ Schnittger, P. Contenu programme et théorie d'entraîneur et théorie de football pour la formation des entraîneurs du football au niveau INITIATEUR, Edition M.J.S, Madagascar, Nov, 1982

- Etapes de l'entraînement spécialisé : 15 à 18 ans
- Etapes de perfectionnement et de l'entraînement au top niveau : 19 ans et plus.

3-2-3-1 Etape de l'initiation sportive

Cette période est marquée par une disposition de l'enfant à développer ses aptitudes motrices et en particulier son agilité. Le programme des exercices est soigné. La préparation consiste en peu d'exercice spécifique. L'entraînement est à base de jeu et de graduation de toutes sortes.

Les tâches les plus importantes consistent :

- A l'entraînement pluridisciplinaire
- A l'initiation de base de technique de football
- A la pratique des exercices à caractère collectif
- A l'acquisition des habitudes et de la disposition à s'entraîner régulièrement
- A faire des devoirs de l'école.

3-2-3-2 Etape de formation de base

Dans cette étape, le corps se développe d'une manière constante et tranquille. Les capacités fonctionnelles sont suffisamment bonnes pour l'apprentissage des mouvements coordonnés faciles ou difficiles par le biais de la démonstration. Le moment est propice à l'exercice élémentaire pour développer les techniques dans la forme collective.

Dans le domaine psychologique, la perception, l'intelligence et la mémoire mensuelle, la pensée logique se développent. L'objectif de l'entraînement est la maîtrise de jeu dans son ensemble. La préparation physique diminue au profit de la domination de l'entraînement technique dans sa forme collective. Les tâches les importantes se traduisent par :

- L'entraînement physique pluridisciplinaire à dominance des mouvements de coordination et de la vitesse du joueur.
- La création d'une base technique offensive et défense des activités de jeu de chaque joueur (méthode d'illustration, film, démonstration des exercices, assister aux matchs des adultes)
- L'acquisition des connaissances spécifiques de base dans le domaine tactique de jeu en vue d'une participation victorieuse aux compétitions.
- La maîtrise de règle de base de football
- L'éducation de la personnalité des jeunes joueurs de l'environnement spécifique du jeu collectif.

3-2-3-3 Etape de l'entraînement intensif : 13 à 14 ans

Le caractéristique de cette période est le grand changement de l'organisme par l'apparition de l'âge pubertaire.

Dans cette phase de croissance et de perturbation organique de comportement instable et critique envers les adultes, ces joueurs ont besoin de beaucoup de compréhension et de bon conseil physico pédagogique. L'entraînement est axé sur l'amélioration des fonctions de l'organisme avec un intensité moyenne. Une charge trop forte est à éviter. La préparation physique doit développer la vitesse et la capacité coordinatrice. La préparation technico-tactique excelle sur l'amélioration de la technique.

Les principales tâches de l'entraînement à ces âges sont :

- La création d'une base pour la capacité de performance spécifique de l'organisme à prédominance coordinatrice et vitesse avec une certaine attention sur le développement de la force dynamique.
- Le perfectionnement technico-tactique des activités de jeu de chaque joueur (avec l'utilisation du pied droit comme le pied gauche) : jeu d'attaque à combinaison avec un petit groupe (2, 3).
- L'acquisition des connaissances fondamentales comme condition de l'émergence de l'énergie de la pensée et de l'action dans les situations de jeu et le développement de la créativité.
- L'éducation morale qui doit influencer le comportement et la volonté à pratiquer et à l'esprit collectif.

3-2-3-4 Etape de l'entraînement spécifique : 15 à 18 ans

Cette période se distingue par « l'après souffrance » de la puberté, l'épanouissement des organismes et de la personnalité du joueur. Le développement du système nerveux est stabilisé et ses processus de régulation atteignant un haut niveau. Elle se traduit par la stabilisation du comportement corporel et psychique du joueur. On peut envisager l'augmentation des charges, au premier plan. L'amélioration du jeu concerne le physique et le côté technico-tactique. Nous nous occupons en particulier des activités spécifiques de jeu, qui répond aux rôles et attributions de chaque joueur.

Dans l'entraînement, on peut commencer par les exercices de préparation de la force et de l'endurance. Pour la sélection des joueurs talentueux, la préparation montre une forme et contenu réservés aux joueurs de top niveau. L'entraînement est centré sur le perfectionnement du jeu, par le

systématisation de la préparation physique, technico-tactique et théorique. Dans toutes ces phases, le dosage de tous les moyens les plus importants pour augmenter la performance sera mis en évidence.

Les rôles les plus importants de l'entraînement se résument par :

- Le développement des aptitudes motrices, et en particulier les capacités physiques spécifiques.
- Le perfectionnement des jeux défensifs et offensifs de chacun des joueurs ainsi que les jeux combinés ; surtout l'application des jeux de combinaison
- L'acquisition des connaissances spécifiques, dans le domaine du jeu tactique de chaque joueur, de la ligne et de l'équipe dans chaque phase du jeu ainsi que les parties restreintes.
- La formation d'une conscience collective et le développement d'une disposition volontaire à s'entraîner à aimer le sport en général.

3-2-3-5 Etape de perfectionnement des joueurs : entraînement de top niveau (à partir de 19 ans)

Dans cette catégorie de senior, le travail consiste au perfectionnement du jeu qu'on peut atteindre grâce à l'évolution de la disposition physique, technique et tactique des joueurs. Les motivations les plus importantes devraient être la participation aux compétitions.

L'organisation de l'entraînement, son contenu et la présentation des exigences dépendent de la proportion d'âge de l'équipe et de niveau de disponibilité du joueur et cela peut présenter pas mal de variations.

L'entraînement de football de pointe exige une parfaite organisation, une directive réfléchie et infaillible. Les facteurs décisifs pour atteindre ses objectifs en football de haut niveau reposent sur l'utilisation d'un grand volume et intensité ainsi que des méthodes progressives d'entraînement pendant le travail. Au cours du cycle annuel et hebdomadaire, les charges devraient être très élevées ; toutes les formes d'entraînement seront utilisées : collectives – en groupe – individuelle.

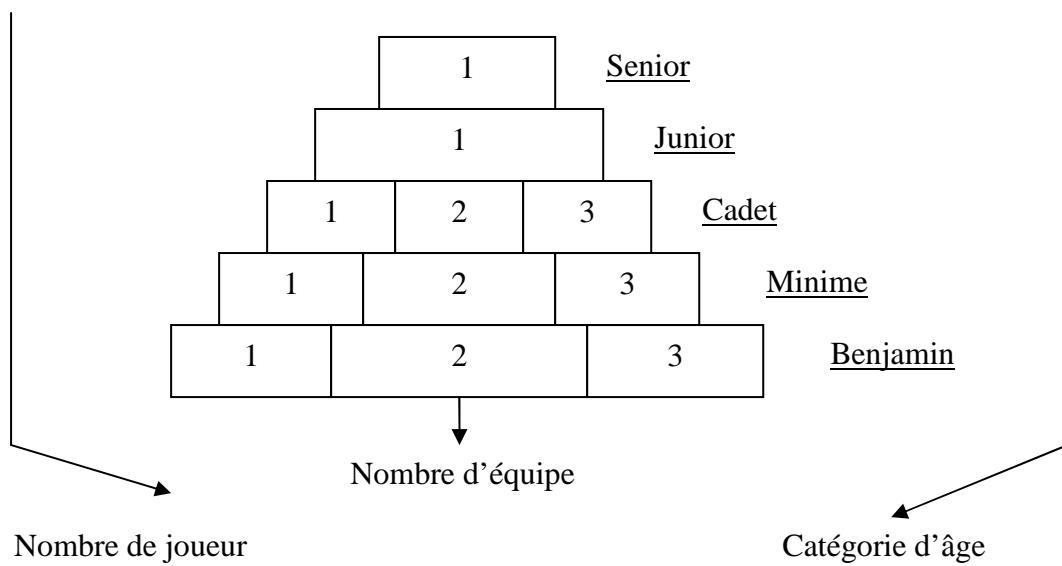
Les principales tâches de l'entraînement se résument dans :

- Le développement des capacités spécifiques de l'organisme des joueurs qui seront axées sur les aptitudes motrices spécifiques.
- Le perfectionnement des jeux offensifs et défensifs de chacun des joueurs et des jeux combinés ainsi que la préparation technico-tactique et psycho-orientée vers le football de pointe.
- L'acquisition des connaissances spécifiques dans le domaine des jeux tactiques pour chaque joueur dans toutes les phases du jeu.

- Le développement de l'adaptation tactique de chaque joueur de la ligne de l'équipe dans le jeu contre une équipe possédant une autre conception de jeu.
- L'augmentation de la résistance psychique contre une charge longue et intense pendant l'entraînement et durant la compétition.
- La formation de la conscience collective d'équipe, la préparation des joueurs à résoudre les problèmes les plus importants dans le jeu et dans leur vie sociale.

Nous allons voir tout de suite le système d'entraînement à long terme.

Schéma N°3 : Système d'entraînement à long terme



Selon le football moderne, le nombre de séance par semaine et le nombre de durée d'une séance par semaine sont en fonction de l'âge des athlètes.

Selon le tableau ci-dessous :

Tableau XIII : Exemple de fréquence annuelle d'entraînement

Catégorie d'âge	Etape	Age	ENTRAINEMENT COMPETITION					Observation
			Fréquence/semaine	Total annuel	Durée de séance	Répartition	Nombre	
Benjamin	Initiation	7 – 9	2 – 3 fois 2 fois	100 – 110 fois 2 fois	60mn	2 x 20mn	20 – 25	Petit terrain (handball ballon N°2)
			Cycle annuel de 9 mois					
Cadet	Entraînement intensif	13 – 14	3 – 4 fois 3 fois	120 – 130 fois 110 fois	60 – 70mn	2 x 25mn	25 – 30	Tournoi sur petit terrain compétition sur terrain normal ballon n°4
			Cycle annuel de 9 mois					
Junior	Entraînement spécial	15 – 18	4 – 5 fois 3 fois	120 – 130 fois 110 fois	80 – 100mn	2 x 40mn	40 – 45	Tournoi amical 3 x 30mn Jeu contre adulte. Jeu à l'étranger
			Cycle annuel de 11 mois					
Senior	Perfectionnement Trop training	19 – 21	Journalier 3 – 4 fois	200 – 250 fois	90 – 120mn	2 x 45mn	40 – 50	Jeu amical 3 x 40mn contre différents adversaires Contre équipe étranger lieu d'entraînement selon le besoin
			Cycle annuel avec exception pour les jours fériés					

Source : Le football moderne

La nutrition est le processus qui permet l'apport aux cellules des éléments chimiques assurant l'énergie et les nutriments nécessaires pour rester en vie et en bonne forme. Pour pouvoir réaliser des performances de haut niveau, les joueurs de football doivent suivre un régime alimentaire conçu pour réguler les quantités du nutriment apportées à l'organisme. Nous allons voir en détail les différentes rations sportives.

3-3 L'alimentation sportif⁽²⁴⁾⁽²⁵⁾

L'alimentation des sportifs doit correspondre à l'intensité de travail effectuée aux entraînements. L'inadéquation de ceci peut perturber le fonctionnement de l'organisme d'où le

⁽²⁴⁾ Mamaro Tevel : « Contribution à l'amélioration de la performance des équipes malgache de football », Mémoire de CAPEN, ENS, EPS, 2000

⁽²⁵⁾ Dr Johanes Reh. Manuel, Introduction à la biologie sportive I et supplément II, DHfk, 1973.

traumatisme musculaire, physique... Pour trouver les bons rendements sportifs, il faut que la ration alimentaire de joueur soit bien équilibrée à leur dépense énergétique.

Physiologiquement, il en existe trois types de rations de sportif :

- La ration d'entraînement
- La ration de compétition
- La ration de récupération

3-3-1 La ration d'entraînement

Elle doit comporter 3 200 calories :

3-3-1-1 Le petit déjeuner

Il sera copieux et devra éviter la sensation de joint de 11 heures ;

Il comprendra :

- Céréales au lait,
- Jambon ou œuf ou coque,
- Pain + beurre + confiture ou miel,
- Café ou thé sucré,
- Fruit ou jus de fruit

On éliminera le café au lait, trop indigeste.

3-3-1-2 Le déjeuner et le dîner

- Crudité ou légume cuits

- Une viande ou équivalent

- Pomme de terre ou céréales à l'un des repas, légumes verts et quelques pomme de terre à l'eau à l'autre,

- Fromage ou équivalent (laitage) ajouter des fruits, cuits ou crus ou compote

Ajouter environ 300g de pain, des matières grasses d'origine animale (30g de beurre) et d'origine végétale (35g d'huile ou margarine)

3-3-2 La ration de compétition

Toute erreur peut provoquer une contre performance ou une prestation médiocre.

3-3-2-1 Petit déjeuner

Si la compétition se situe l'après-midi, le petit déjeuner sera léger.

3-3-2-2 Le déjeuner

Ce repas devra toujours être pris 3 ou 4 heures avant l'heure fixée de la compétition. Il devra le plus possible des repas du type suivant :

- Hors d'œuvre en petite quantité à l'huile et au citron pour exciter les sécrétions gastriques :
- Une viande grillée ou rôtie
- Légumes verts ou pomme de terre ou pâles ou riz cuit à l'eau.
- Fromage à pâte dure ou yaourt,
- Un ou deux fruits mûrs

Il faudra particulièrement veiller à prendre ce repas dans de bonnes conditions psychologiques.

3-3-2-3 La ration d'attente

Chez certains joueurs, l'anxiété provoque souvent une sensation de malaise, de faim. Pour l'éviter, on s'habitue à prendre toutes les heures ou demi-heures, une boisson préparée dans les proportions suivantes : $\frac{1}{2}$ eau + $\frac{1}{2}$ jus de fruit avec soit de miel ou de glucose. On ne peut pas servir frais.

3-3-2-4 La mi-temps

Elle sera exploitée afin d'éviter certains effondrements et comportements donc on va prendre :

- Soit thé léger + miel
- Soit $\frac{1}{2}$ eau + $\frac{1}{2}$ jus de fruit + glucose ou miel
- Ajouter dans la boisson un à deux cuillères à café de sirop de potassium pour un litre d'eau,
- Et du citron pour rafraîchir la bouche.

Ces boissons devront être testés à l'entraînement, et le potassium sera en particulier remplacé par les abricots secs, s'il provoque de couleurs gastriques.

3-2-2-5 La loi des 3 heures

Cette loi des 3 heures doit être respectée. C'est une loi universelle de l'alimentation du sportif c'est-à-dire le dernier repas avant une compétition doit être pris au moins 3 heures avant la compétition pour que le vidange de l'estomac s'effectue. En effet la digestion appelle au niveau du tube digestif une quantité de sang important responsable d'une diminution du débit sanguin au

niveau des muscles et du niveau du cerveau. Donc si l'exercice musculaire se fait en pleine digestion, on peut observer les malaises suivantes : crampe d'estomac, vomissement, tachycardie ou des palpitations, essoufflement et le syncope.⁽²⁶⁾

3-3 La ration de récupération

3-3-1 Après l'épreuve

Immédiatement après l'épreuve, boire de l'eau fortement minéralisée avec, si possible, un peu du sirop de potassium.

3-3-2 Après la douche

Boire ¼ du lait écrémé et de l'eau selon sa soif, en veillant à s'arrêter 1/2h avant le repas suivant (environ 1/5 litre entre la fin de la compétition et le coucher)

3-3-3 Après la compétition

On peut prendre un bouillon de légume un plat de pâtes, riz ou pomme cuites à l'eau. Ajouter du salade et œuf dur avec deux fruits mûrs mais pas de viande.

Bref, les habitudes alimentaires familiales, régionales devront être respectées, mais nuancées. Eviter les positions extrêmes (laisser aller ou rigueur).

Nous laissons l'alimentation du sportif, tout de suite, nous passons à la méthodologie du travail.

⁽²⁶⁾ RANDRIANAIVO George, Aspect physiologique de la pratique du football, essai d'évaluation de la dépense énergétique des footballeurs, Malgache. Mémoire CAPEN, 1997 tananarivo, 1997.

DEUXIEME PARTIE

CHAPITRE IV :

METHODOLOGIE

4-1 Introduction

Pour qu'un travail de recherche puisse retenir l'attention du public, la production des chiffres tient une place importante. La collecte, l'analyse, le traitement et la diffusion des données chiffrées et codifiées relèvent d'une science appelée « statistique ». Elle se place au centre des manipulateurs des informations pour essayer de les inciter à prendre une bonne décision. Elle est un outil indispensable pour faire un travail de référence, crédible, fiable et efficace.

Les statisticiens ont longtemps vu dans les sondages une commodité indigne des frondeurs et de servitudes de leurs missions. Ces sondages ont mauvaises réputations. Pourtant, si personne n'y croît, tout le monde s'y réfère.

Pour pouvoir collecter des données de base de référence de travail, nous allons faire un choix entre deux méthodes.

- L'approche exhaustive est très souhaitable. Elle consiste à contracter individuellement toutes les unités statistiques concernées. Très onéreux, elle demande des ressources humaines et logistiques trop importantes.
- L'approche à partir des échantillons où on fait une enquête par sondage. Elle a d'avantage d'être moins chère et pouvant nous offrir des résultats précis si les conditions techniques sont réunies.

4-2 Rappel méthodologique

Notre processus est une enquête par sondage. Elle s'effectue aux membres des organes administratifs, des comités directeurs des clubs, des joueurs et des techniciens pour assortir des résultats statistiques. Ils sont tirés avec une probabilité égale lors des entraînements et des matches.

4-3 Enquête

Notre objectif est de connaître les sources de la baisse de performance du football Majungais qui touche toutes les populations sportives et nous essayons de suggérer des solutions.

4-3-1 Choix de population

Nous avons choisi ces populations parce que notre travail de recherche concerne beaucoup plus la technique et savoir la réalité au club.

4-3-2 Population

Notre population enquêtée est les dirigeants du club, les techniciens et les joueurs. Les questionnaires concernent le fonctionnement du club, des problèmes techniques et l'alimentation.

Alors nous allons voir ci-après les résultats et l'interprétation.

4-4 Résultats et interprétations

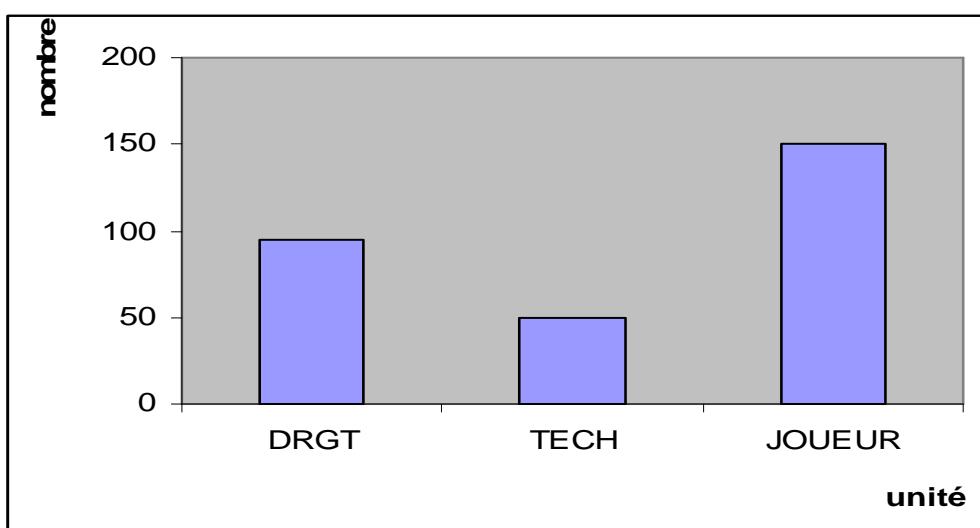
Nous avons enquêté trois sections : Mahajanga ville pendant douze jours, Marovoay durant une semaine et Ambato boeni pendant quatre jours donc 23 jours au total où nous leur partageons plusieurs questionnaires. Nous donnons ci-dessous les nombres de questionnaires distribués.

Tableau XIV: Liste des questionnaires par population

Population	Dirigeant du club	TECHNICIEN	JOUEURS	TOTAL
Nombre questionnaire	90	40	150	280

Nous représentons graphiquement les nombres de questionnaires.

Figure N°2 : Diagramme des nombres de questionnaire



Alors nous vous donnons ci-après les nombres de clubs de la première division par ligue dans la province de Mahajanga.

Tableau XV: Les clubs de 1^{er} division

LIGUE	BOENI	SOFIA	BETSIBOKA	MELAKY	TOTAL
Nombre	12	08	04	06	30

Source : Ligue du Boeni

Alors ils sont trente clubs de première division dans la province de Mahajanga.

Après avoir connu la généralité des nombres de questionnaires et le nombre des clubs, nous allons voir maintenant les résultats.

Résultats des questionnaires

Tableau XVI : Les nombres des questionnaires répondus par les populations enquêtées

Population	DIRIGEANTS	TECHNICIENS	JOUEUR	Total	Total
Nombre	50	16	89	155	155/280

Rapport	32,25%	10,32%	57,41%	100%	55,36%
---------	--------	--------	--------	------	--------

Nous avons 155 questionnaires sur les 280 partagés ou 55,36%.

On représente graphiquement les réponses des questionnaires.

Figure N°3 : Nombre des réponses de questionnaires.

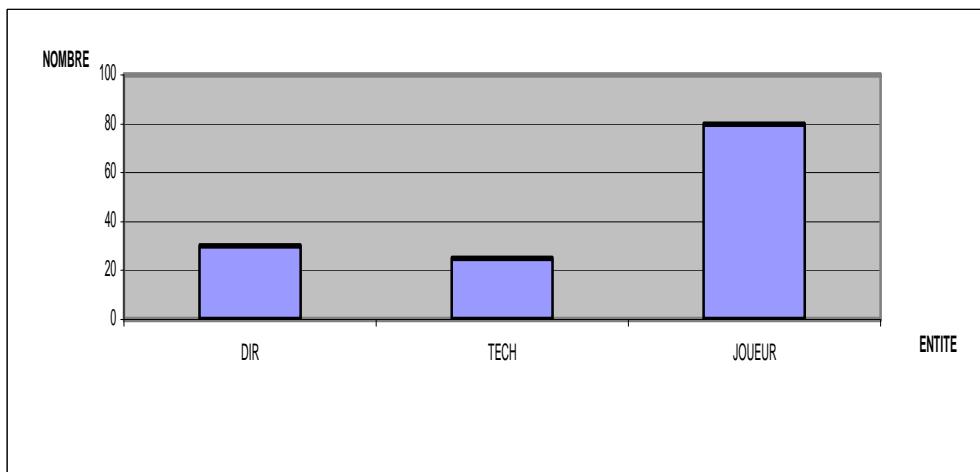
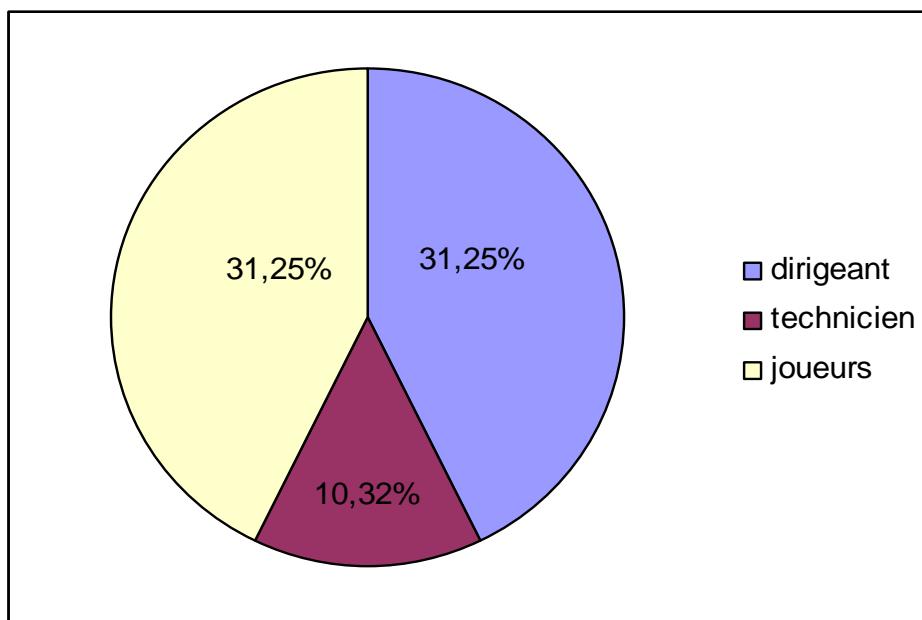


Schéma N°04 : Représentation en pourcentage des nombres de questionnaires répondus

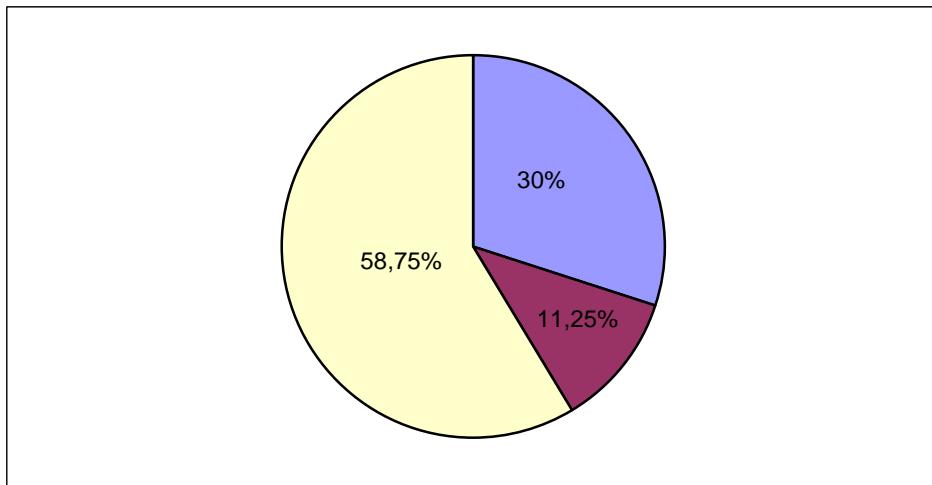


Répartition des nombres de questions répondus par section.

Tableau XVII : Les nombres de questionnaires répondus à Mahajanga ville

UNITE	CLUB	ENTRAINEUR	JOUEUR	TOTAL	TAUX
Nombre	24	09	47	80	80/155
Rapport	30%	11 ,25%	58,75%	100%	51,61%

Schéma N°5 : Pourcentage des nombres de questionnaire Mahajanga ville



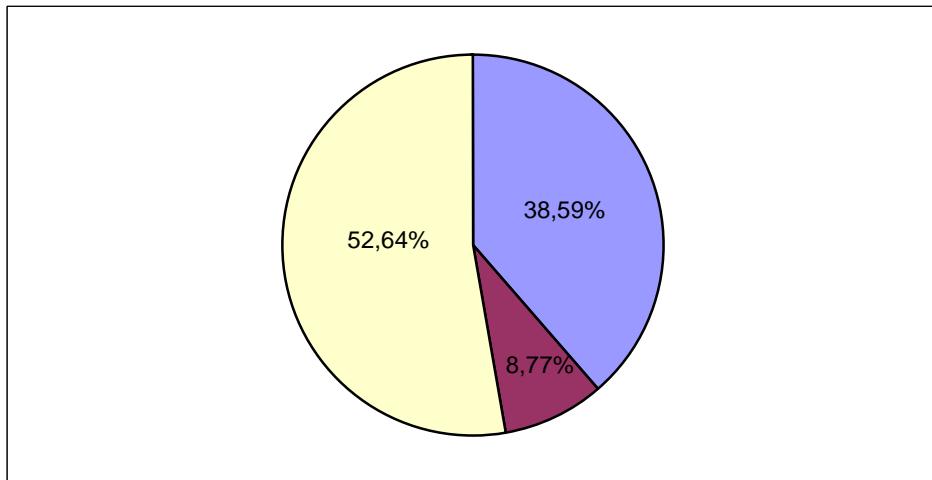
SECTION MAROVOAY

Tableau XVIII : Les nombres des questionnaires répondus

UNITE	DIRIGEANT	TECHNICIEN	JOUEUR	TOTAL	TAUX
Effectif	22	05	30	57	57/155
Rapport	38,59%	8,77%	52,64%	100%	36,77%

A Marovoay, nous avons 57 questionnaires parmi les 155 partagés ou 36,77%. Nous donnons ci-dessous les pourcentages à Marovoay.

Schéma N°6 : Pourcentage à Marovoay



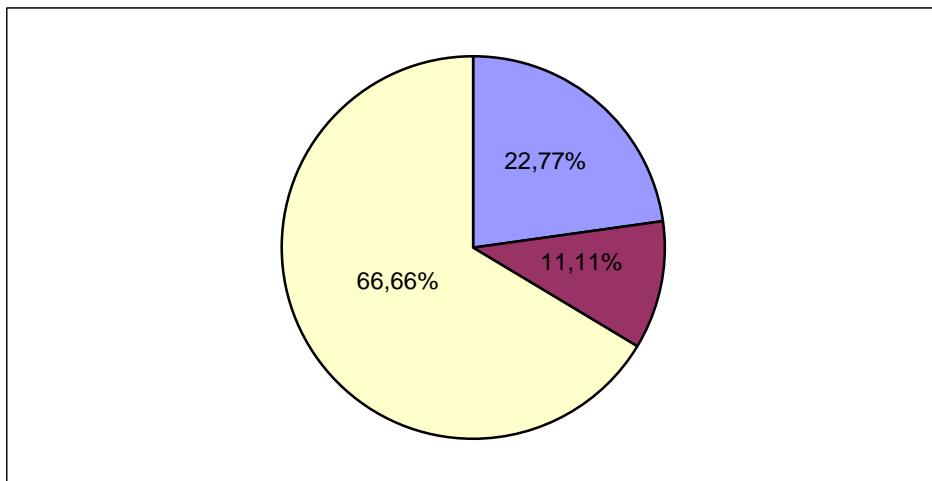
SECTION AMBATO-BOENI

Tableau XIX : Les nombres des questionnaire

UNITE	DIRIGEANT	TECHNICIEN	JOUEUR	TOTAL	TAUX
Effectif	04	02	12	18	18/155
Rapport	22,22%	11,11%	66,66%	100%	11,61%

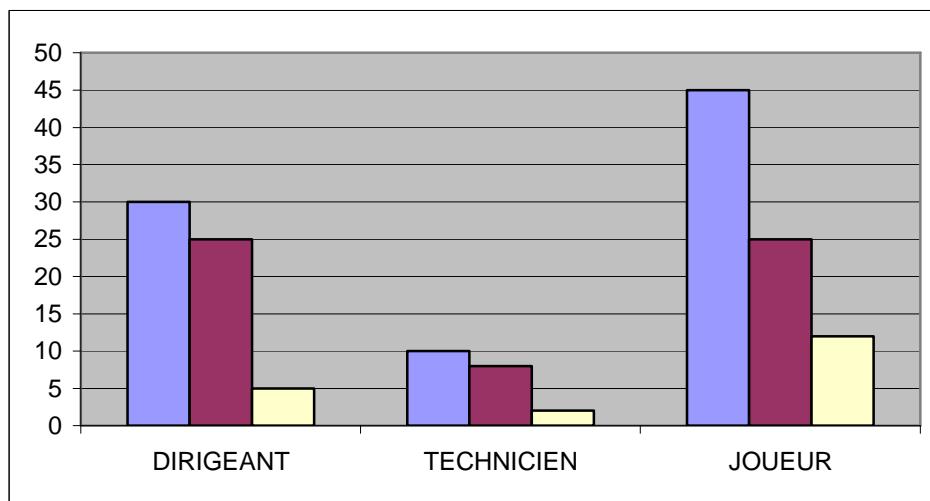
Ambato-boeni, nous avons 18 questionnaires sur les 155 distribués dans trois sections ou 11,61%. Nous représentons schématiquement le résultat.

Schéma N°7 : Pourcentage à Ambato-boeni.



Nous représentons graphiquement les résultats dans trois sections.

Figure N°4 : Les résultats du 3 section



4.4.1- Les résultats auprès du dirigeant

Nous avons étudié la situation interne des dirigeants des clubs et leur responsabilité. Alors nous récapitulons dans ce tableau suivant :

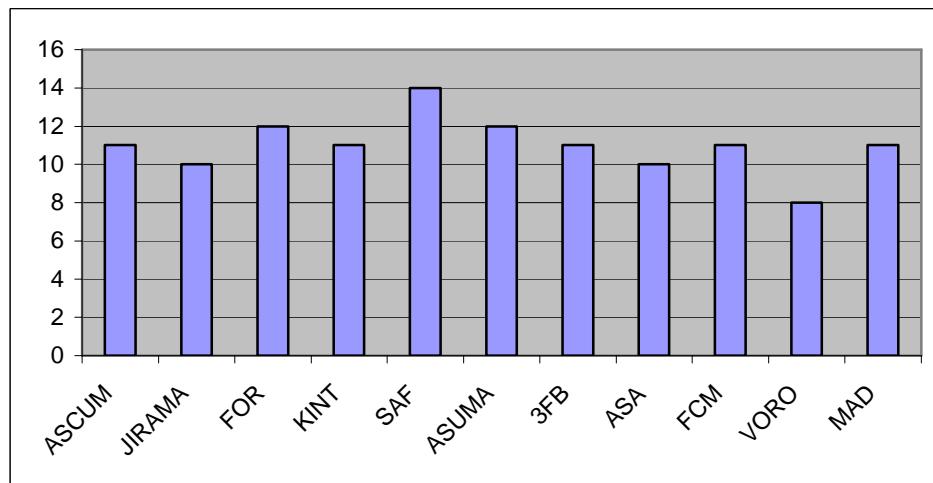
Tableau XX: Situation des clubs

Club	Officialisation	Status	Membre de bureau	Médecin	Entraîneur	Paiement entraîneur	Paiement joueur	Rafraîchissement
ASCUM	OUI	OUI	11	1	3	OUI	OUI	OUI
JIRAMA	OUI	OUI	10	1	1	NON	NON	OUI
FORTIOR	OUI	OUI	12	1	2	NON	NON	OCCASION
KITAN'I BOENI	OUI	OUI	11	1	2	NON	NON	OCCASION
SAF FC	OUI	OUI	13	1	1	NON	NON	OCCASION
ASUMA	OUI	OUI	12	1	1	NON	NON	OCCASION
3FB	OUI	OUI	11	2	1	NON	NON	NON
ASA	OUI	OUI	09	1	1	NON	NON	NON
FCM	OUI	OUI	12	1	3	NON	NON	OUI
VORO MAHERY	OUI	OUI	08	1	1	NON	NON	NON
MADIMEX	OUI	OUI	11	1	1	NON	NON	OCCASION

Nous allons voir en détail les réponses des dirigeants. On représente graphiquement cette situation.

4.4.1.1- Les membres de bureau

Figure N°5 : Représentation en diagramme à bâton des membres de bureau



Nous avons vu 36,36% du nombre 11; 27, 27% pour le 12 et 9,03% chacun pour les nombres de 13; 10, 9 et 8. Et nous obtiendrons ces clubs lors du championnat de la ligue Boeni. Nous passons maintenant au médecin du club.

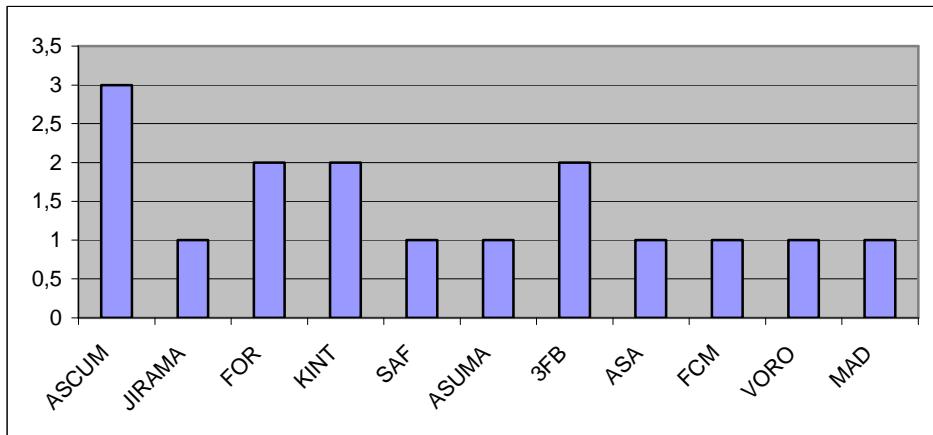
4.4.1.2 : Les entraîneurs du club

Les entraîneurs et les managers jouent un rôle important dans le club. Ils occupent les joueurs et dirigent les entraînements. Ainsi, nous allons montrer sur ce tableau suivant les nombres des entraîneurs des équipes.

Tableau XXI : Nombre d'entraîneur par club :

SECTION	ASUMA	JIRAMA	FORTIOR	KITAN'I BOENI	SAF FC	ASUMA	FCM	3FB	ASA	VOROMAHERY	MADIMEX	TOTAL
Clubs												
Effectif	3	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	16

On représente graphiquement ce résultat.



Si on interprète ce résultat, nous avons 63,63% des clubs d'un seul entraîneur, 27,27% de 2 et 9,03 de trois entraîneurs.

Nous passons maintenant au payement des entraîneurs.

4.4.1.3- Les clubs payant un entraîneur

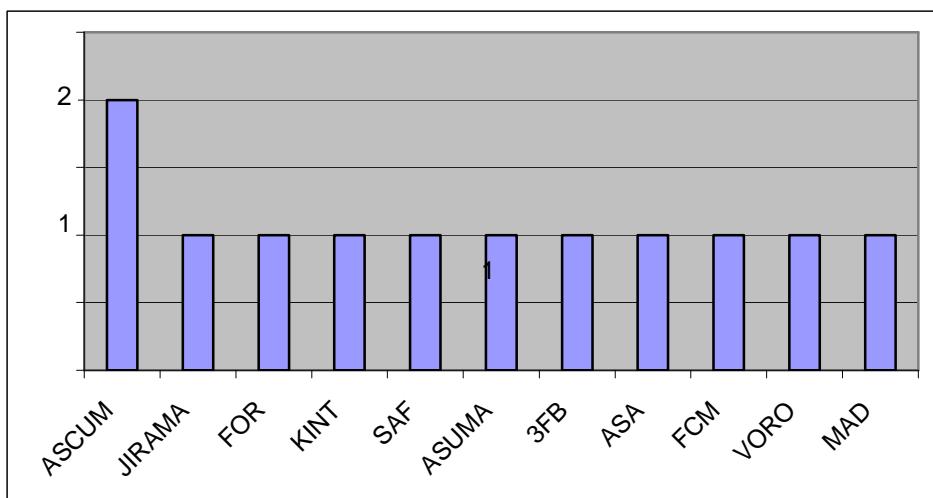
Nous avons vu à Mahajanga, la majoritaire des entraîneurs qui ne sont pas payées à leur travail. Elles sont moins motivées. Alors nous vérifions par le tableau ci-dessous la vérité.

Tableau XXII : Liste des clubs qui payent l'entraîneur.

SECTION	MAHAJANGA VILLE						MAROVOAY			AMBATOBOENI		
	CLUB	ASCUM	JIRAMA	FORTIOR	KITAN'I BOENI	SAF FC	ASUMA	FCM	3FB	ASA	VOROMAHERY	MADIMEX
Effectif	OUI	NON	NON	NON	NON	NON	NON	NON	NON	NON	NON	NON

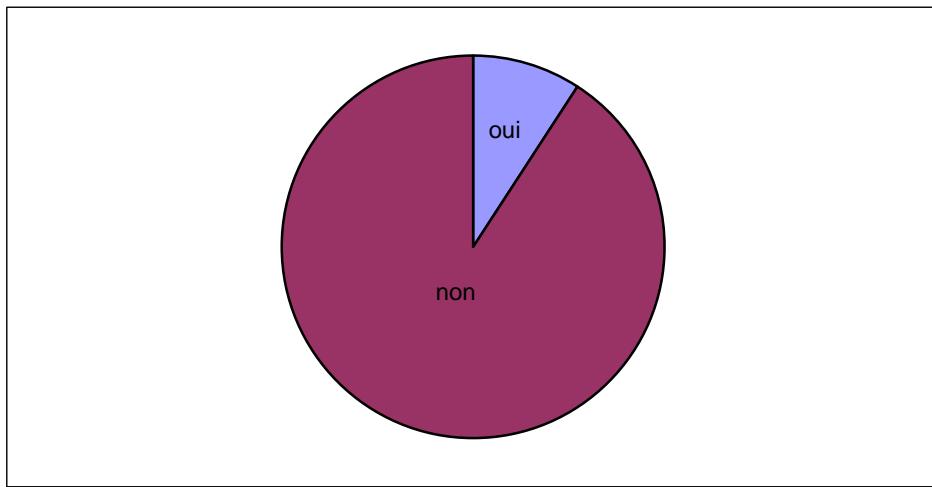
On interprète graphiquement ce tableau

Figure N°7 : Diagramme de payement des entraîneurs



Si on interprète ce résultat, un seul club sur les onze enquêtés qui paye l'entraîneur et les 10 clubs ne payent pas. Alors, on donne en dessous les pourcentages.

Schéma N°8 : Pourcentages des clubs payant un entraîneur



Si on conclue, les clubs Majungais n'ont pas payé des entraîneurs.

4-4-1-4- Les clubs payant un joueur

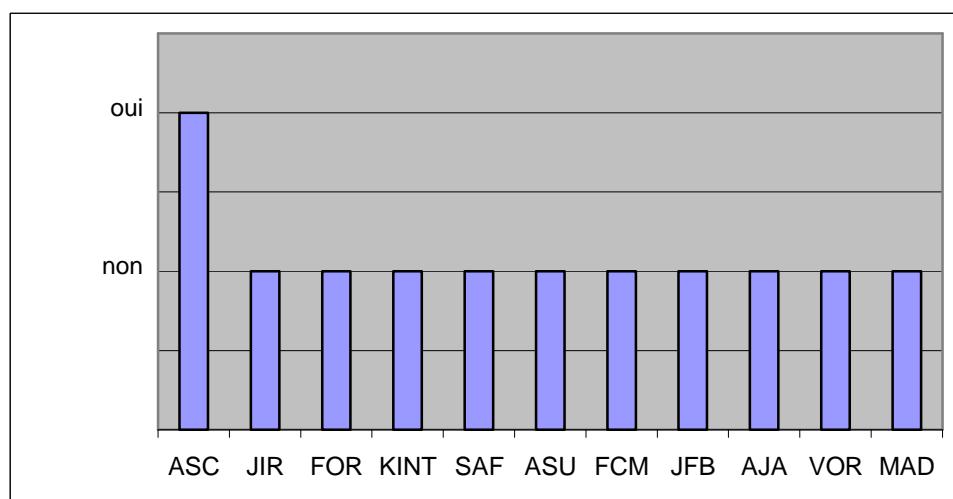
Les joueurs méritent d'être payés parce qu'ils sont les ambassadeurs des clubs. Suivons maintenant le tableau qui montre le résultat.

Tableau XXIII : Liste des clubs payant un joueur

Section	MAHAJANGA - VILLE						MAROVOAY			AMBATO-BOENI	
Clubs	ASCUM	JIRAMA	FORTIOR	KINTAN' BOENI	SAF FC	ASUMA	FCM	3FB	ASA	VORO MAHERY	MADIMEX
EFFECTIF	Oui	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non

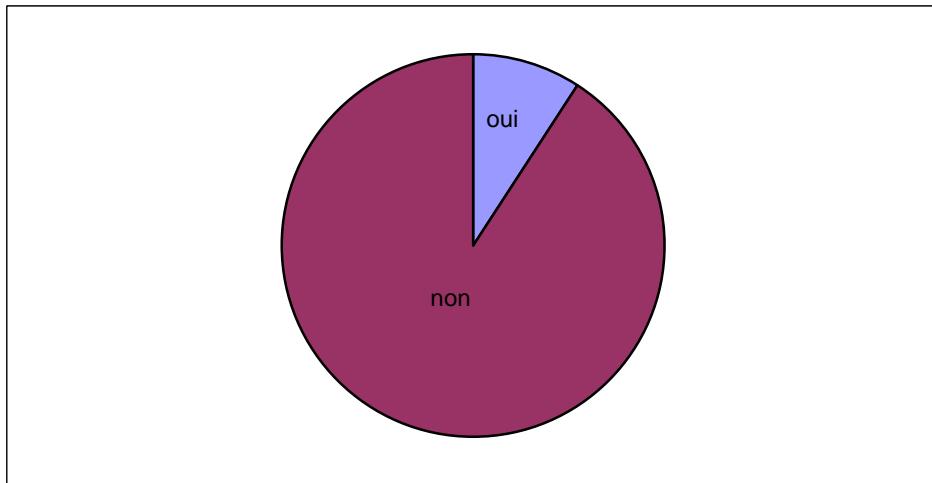
On représente graphiquement ce résultat du tableau.

Figure N°8 : Diagramme des clubs payant un joueur



Nous obtiendrons un club parmi les onze enquêtés qui paye des joueurs. Alors suivons après les pourcentages.

Schéma N°9 : Pourcentage des clubs payant un joueur



4-4-1-5 : Le moyen du club pour rafraîchissement des joueurs

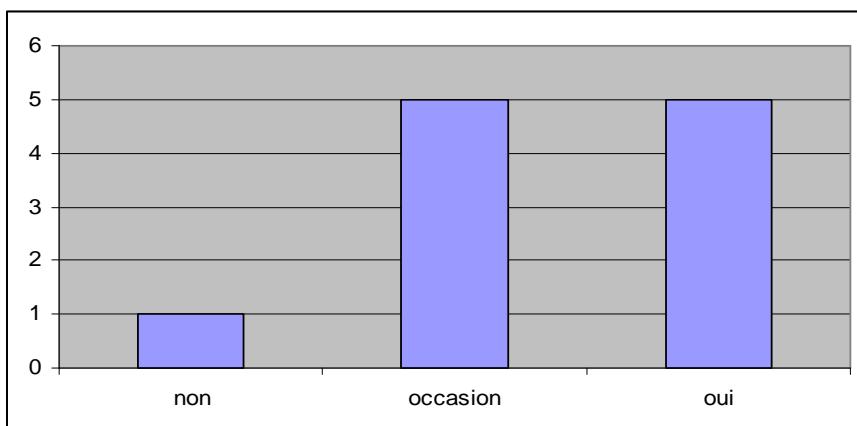
La préparation des footballeurs a besoin d'une ration spécifique adaptée aux besoins. Ainsi, nous devons rafraîchir le corps pour subir une charge. Nous donnons dans le tableau suivant le moyen des clubs pour rafraîchir leurs joueurs.

Tableau XXIV : Liste des moyens des clubs pour rafraîchir leurs joueurs

Section	MAHAJANGA - VILLE	MAROVOAY	AMBATO-BOENI	TOTAL
Non	—	—	1	1
Occasion	3	2	—	5
Oui	3	1	1	5

On interprète graphiquement ce tableau.

Figure N°9 : Diagramme du moyen de rafraîchir les joueurs



Les 45,45% des clubs peuvent rafraîchir leurs clubs et 45,45% aussi occasionnellement mais 9,09% seulement n'ont pas le moyen. Alors nous donnons ci-dessous le pourcentage.

Figure N°10 : Diagramme du moyen de rafraîchir les joueurs par section

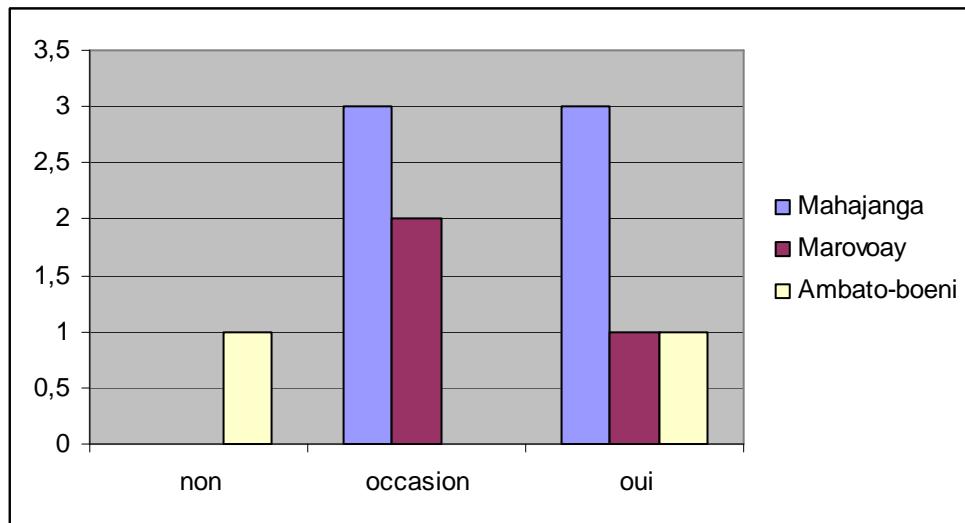
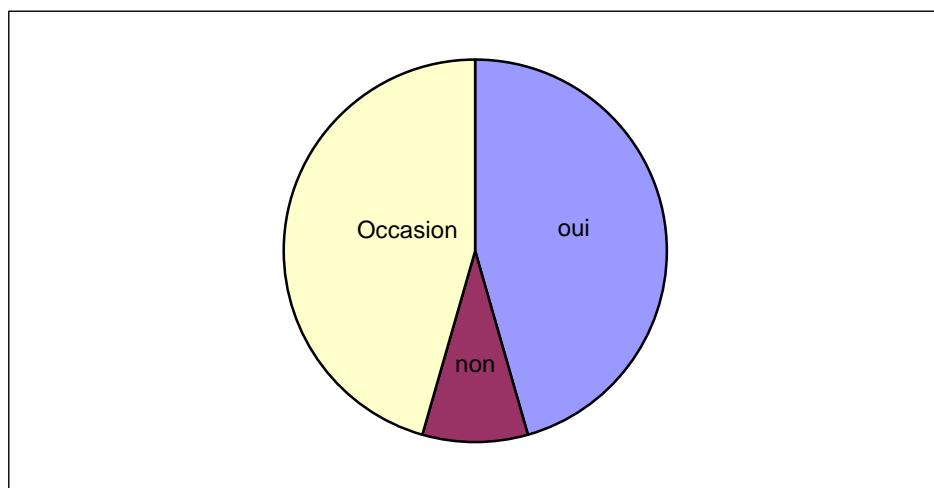


Schéma N°10 : Pourcentage du moyen de rafraîchir des joueurs



Si on conclut, les joueurs majungais sont un peu rafraîchis.

Laissons la situation auprès de dirigeants du club, suivons maintenant les problèmes des techniciens.

4-4-2 La situation des techniciens

Le technicien est le formateur des joueurs. Ils assurent le rôle d'encadreur et l'entraînement des joueurs. De ce fait, nous allons suivre leur situation.

4-4-2-1 Les niveaux de connaissance des entraîneurs

La formation de haut niveau a besoin des connaissances des formateurs. Ainsi, nous récapitulons dans un tableau leur niveau des connaissances.

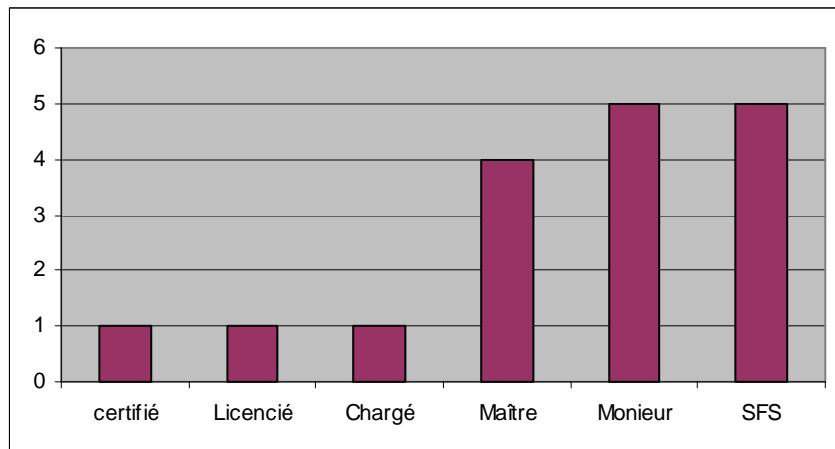
Tableau XXV: Niveau de connaissance des entraîneurs

Catég.	Prof Certifié	Prof Licencié	Charge d'enseignement	Maître	Moniteur	SFS	TOTAL
M/nga	01		01	04	03	02	11
M/oay		01				02	03
A/boeni				01		01	02
TOTAL	01	01	01	05	03	05	16

SFS : Sans Formation Spécialisé

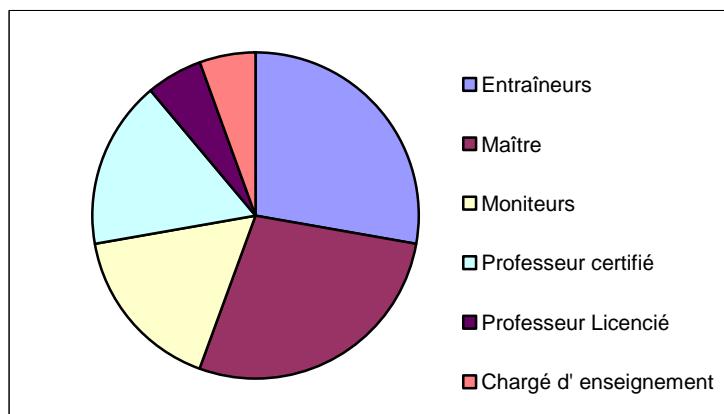
On interprète graphiquement ce tableau

Figure N°11 : Diagramme du niveau de connaissance des entraîneurs



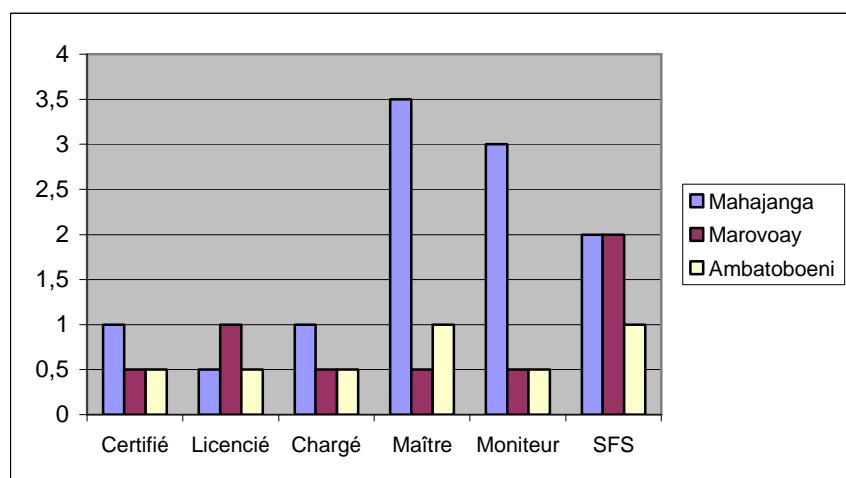
Les 31,25 des entraîneurs majungais sont sans formation spécialisés, de même pour le maître, les 18,75% sont des moniteurs et professeurs certifiés, le licencié et le chargé d'enseignement sont de l'ordre de 6,25% chacun. Alors représentons Schématiquement ce résultat.

Schéma N°11 : Pourcentage des niveaux des entraîneurs



Nous représentons graphiquement les résultats par section

Figure N°12 : Diagramme des niveaux de connaissance des entraîneurs par section



Nous passons maintenant aux niveaux d'études

4-4-2-2 Les niveaux d'études des entraîneurs Majungais

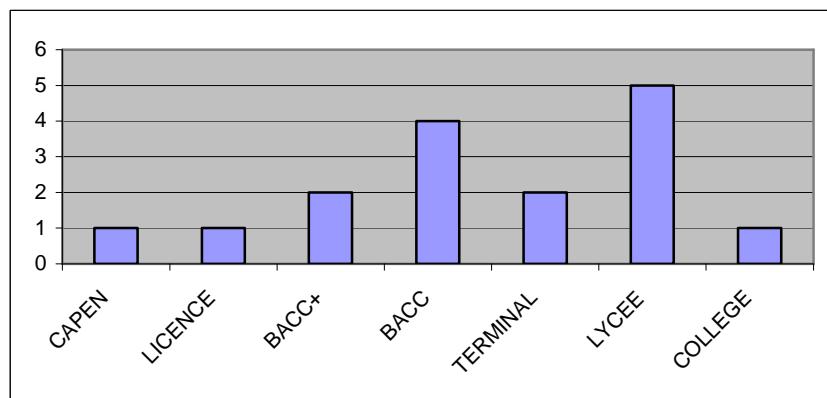
L'encadrement des clubs a besoin d'un niveau parce que la formation des entraîneurs de haut niveau demande un diplôme. Nous verrons le tableau suivant qui présente le niveau d'étude des entraîneurs majungais.

Tableau XXVI- Niveau d'étude des techniciens

Niveau Section	CAPEN	LICENCE	BACC+	BACC	TERMINAL	LYCEE	COLLEGE	TOTAL
M/nga	01	/	02	02	02	04	/	11
M/oay	/	01	/	01	/	/	01	03
A/boeni			01	01	/	01	/	02
TOTAL	01	01	02	04	02	05	01	16

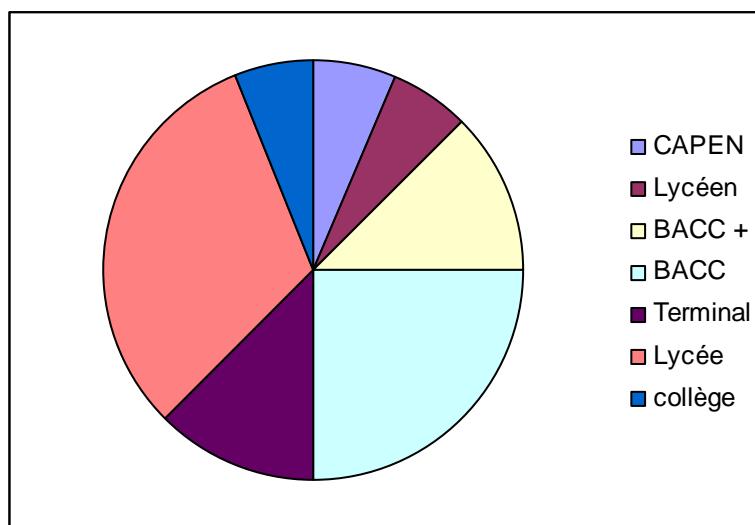
On représente graphiquement ce résultat

Figure N°13 : Diagramme du niveau d'étude des entraîneurs



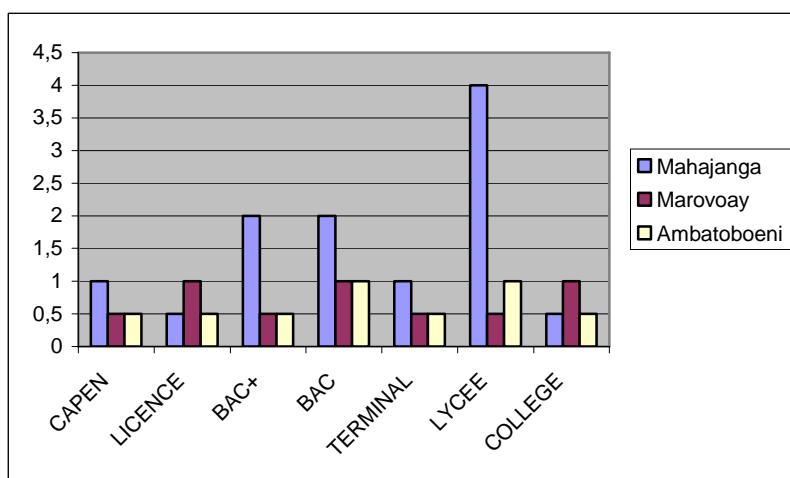
50% des entraîneurs majungais ont le BACC et 50% aussi n'ont pas. Il y a encore un entraîneur de niveau collégien. Nous donnons le pourcentage de ce résultat.

Schéma N° 12 : Pourcentage du niveau d'étude



Nous verrons ci – après, le résultat par section par une figure.

Figure N°14 : Diagramme des niveaux d'étude par section à Mahajanga, Marovoay, Ambatoboeny



On conclut que les niveaux d'études des entraîneurs majungais sont variés.

Passons maintenant à leur planning d'entraînement

4-4-2-3 Leur planning d'entraînement des clubs

La durée de préparation des joueurs majungais est courte parce que les entraîneurs débutent leur entraînement une semaine avant, si le match est amical, tandis qu'un mois à l'avance s'il fait partie d'une compétition. Ainsi, si nous posons des questions, ils répondent que ce n'est pas possible de pratiquer des entraînements par période à Mahajanga. Alors, nous essayons de leur demander pourquoi et ils nous répondent qu'à cause de leur travail. Mais, nous pensons qu'il est possible de suivre la méthodologie générale de l'entraînement à Mahajanga. Nous suivons ci-après la durée de leur séance d'entraînement.

4-4-2-4 Les durées de la séance d'entraînement majungais

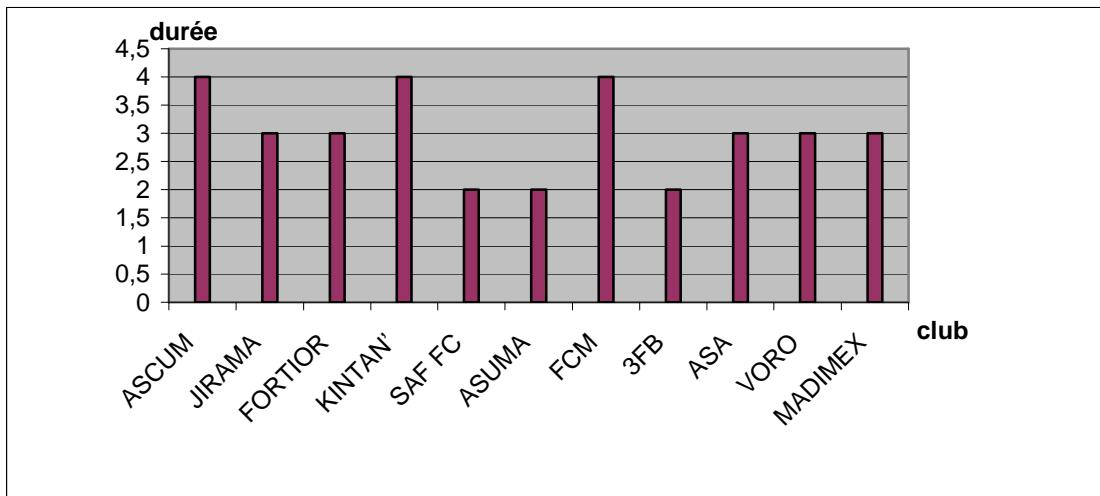
Les clubs majungais doivent avoir une durée fixe de la séance d'entraînement. Les entraîneurs affirment que la durée de la séance d'entraînement dépend de leur disponibilité. Alors nous verrons maintenant ces durées par club dans le tableau en dessous

Tableau XXVII : Les durées de la séance d'entraînement majungais

Section	MAHAJANGA – VILLE						MAROVOAY			AMBATO-BOENI	
Clubs	ASCUM	JIRAMA	FORTIOR	KINTAN' BOENI	SAF FC	ASUMA	FCM	3FB	ASA	VORO MAHERY	MADIMEX
DUREE en heure	4	3	3	4	2	2	4	2	3	3	3

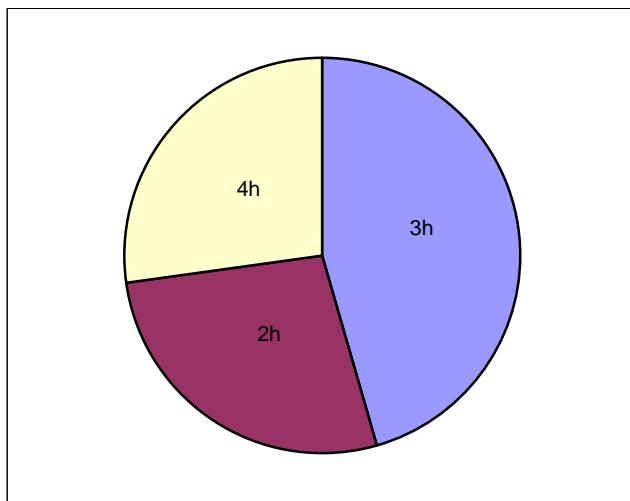
Représentions graphiquement ces résultats

Figure N°15 : Les durées de la séance d'entraînement majungais



Nous pouvons l'interpréter que 45,45% des clubs Majungais effectuent leur séance d'entraînement en 3 heures et 27,27% chacun pour 2 heures et 4 heures. Ensuite voyons le pourcentage de ce résultat.

Schéma N° 13 : Pourcentage de la durée de la séance d'entraînement Majungais.



En conclusion nous disons que, presque la moitié des clubs majungais réalise leur entraînement pendant 4 heures. Alors passons maintenant au volume d'entraînement hebdomadaire à Mahajanga.

4-4-2-5 Volume d'entraînement hebdomadaire des clubs majungais

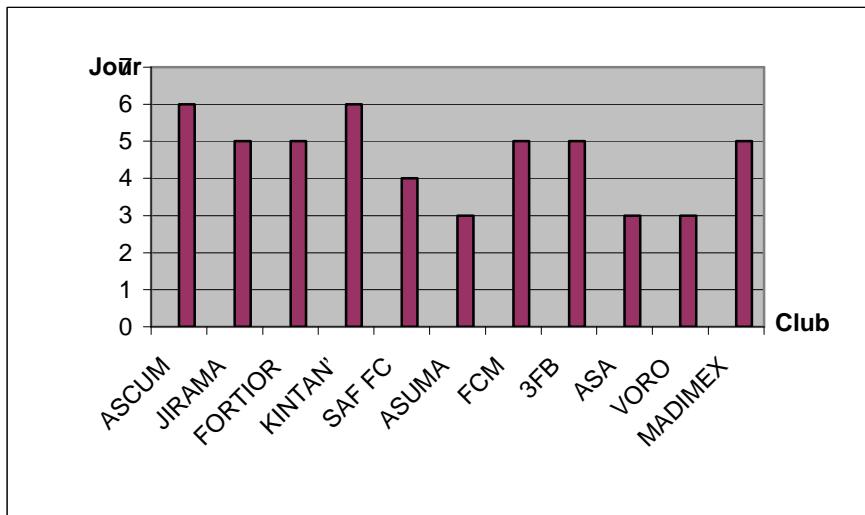
La méthodologie de l'entraînement à Mahajanga varie selon la disponibilité de l'entraîneur, donc nous allons voir maintenant les volumes de l'entraînement hebdomadaires des clubs.

Tableau XXVIII : Le volume d'entraînement hebdomadaire majungais

Section	MAHAJANGA - VILLE						MAROVOAY			AMBATO-BOENI	
Clubs	ASCUM	JIRAMA	FORTIOR	KINTAN' BOENI	SAF FC	ASUMA	FCM	3FB	ASA	VORO MAHERY	MADIMEX
Jour	6	5	5	6	4	3	5	5	3	3	5

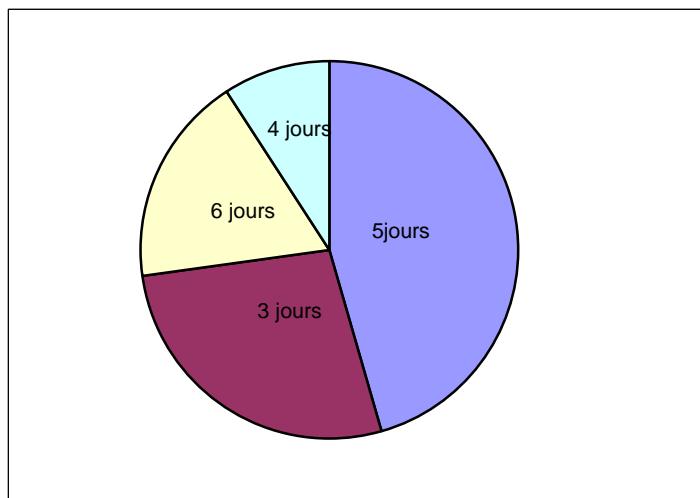
On interprète graphiquement ce tableau

Figure N°16 : Diagramme du volume d'entraînement hebdomadaire majungais



Les 45,45% des clubs majungais pratiquent leur entraînement 5 jours par semaine, les 27,27% pendant 3 jours par semaine, les 18,18% pendant 6 jours et les 9,09% pendant 4 jours. Nous représentons schématiquement le pourcentage.

Schéma N° 14 : Pourcentage du volume d'entraînement hebdomadaire majungais



En conclusion, le volume hebdomadaire de l'entraînement majungaise est considéré comme celui du haut niveau. Laissons les jeux, nous passons directement aux situations des joueurs majungais.

4-4-3 La situation des joueurs majungais

Les joueurs sont formés pour affronter la compétition. Ils pratiquent le sport pour avoir une bonne santé et une victoire. Ainsi, le rôle des clubs est de soutenir les joueurs afin d'atteindre leur objectif. Alors, nous suivons la situation des joueurs majungais dans le club.

4-4-3-1 L'âge des débuts de la pratique du football

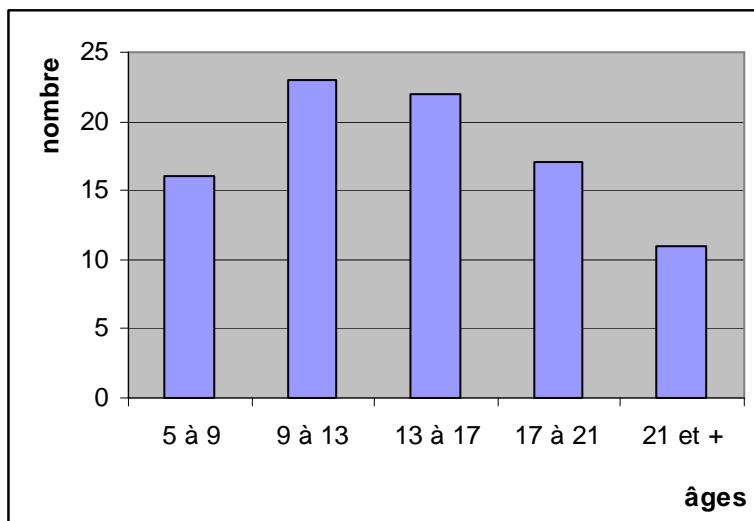
Nous récapitulons dans le tableau suivant l'âge du début du football des joueurs majungais.

Tableau XXIX : L'âge des débuts du football

Classe	[5,9[[9,13[[13,17[[17,21[[21, + [TOTAL
Section						
MAHAJANGA	6	11	10	12	8	47
MAROVOAY	9	10	6	3	2	30
AMBATO-BOENI	01	2	6	2	1	12
TOTAL	16	23	22	17	11	89

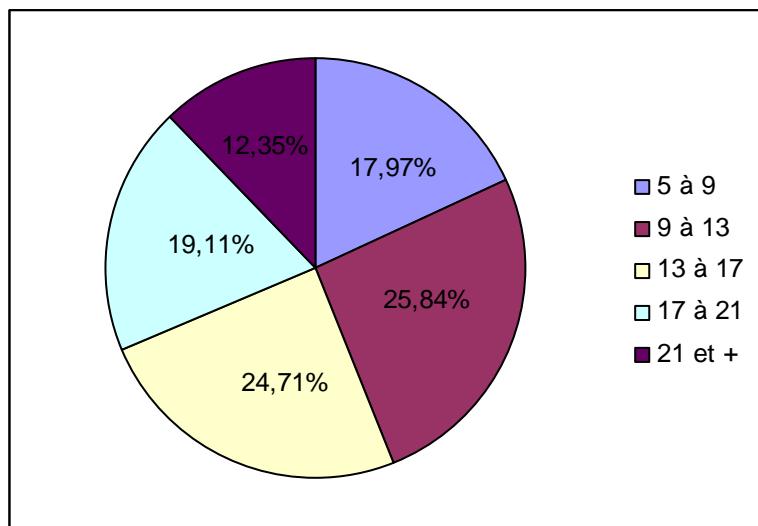
On représente graphiquement ce tableau

Figure N° 17 : Diagramme de l'âge des débuts de la pratique du football



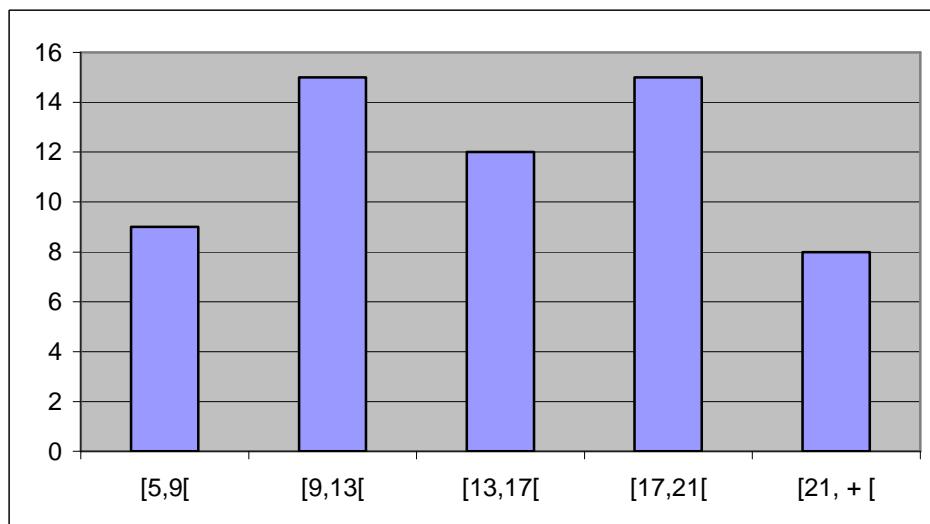
Les 43,82% des joueurs pratiquent le football avant 13 ans et 56,18% après. Alors nous représentons schématiquement ce pourcentage

Schéma N° 15 : Pourcentage de l'âge des débuts de la pratique du football



On conclut que, les joueurs majungais débutent en retard le football. Alors, donnons ci après la représentation par section.

Figure N°18 : Diagramme des débuts de la pratique du football par section



Passons maintenant à l'âge du début de la compétition.

4-4-3-2 L'Age des débuts de la compétition des joueurs majungais

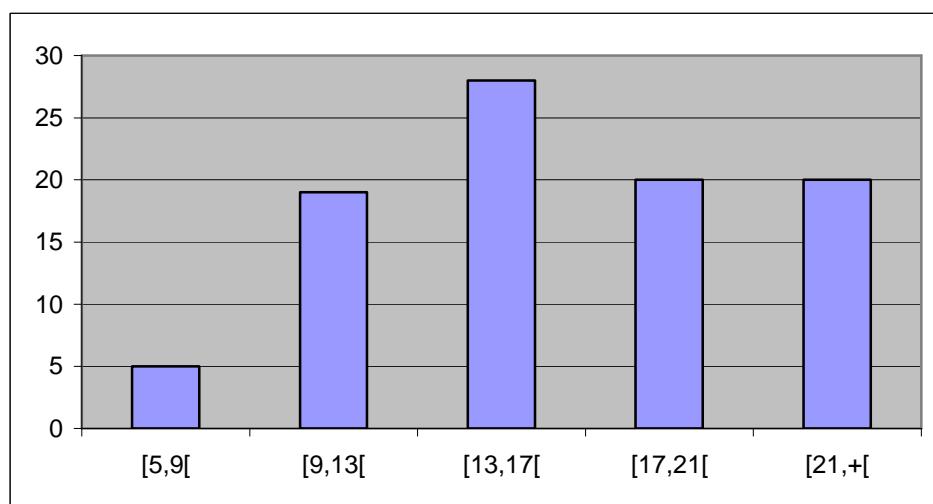
Nous allons suivre le tableau qui présente le résultat d'enquête.

Tableau XXX : L'Age de début de la compétition

Classe	[5,9[[9,13[[13,17[[17,21[[21, + [TOTAL
Section						
MAHAJANGA	4	9	11	10	13	47
MAROVOAY	2	8	12	5	3	30
AMBATO-BOENI		1	4	4	3	12
TOTAL	6	18	27	19	19	89

On représente graphiquement ce résultat

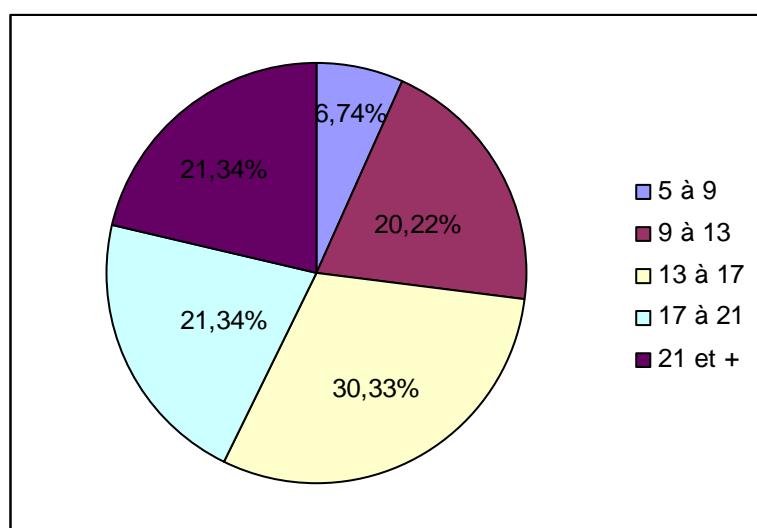
Figure 19 : Diagramme des débuts de la compétition des joueurs majungais



Les 26,96% des joueurs majungais débutent leur compétition avant 13 ans et 73,04 après.

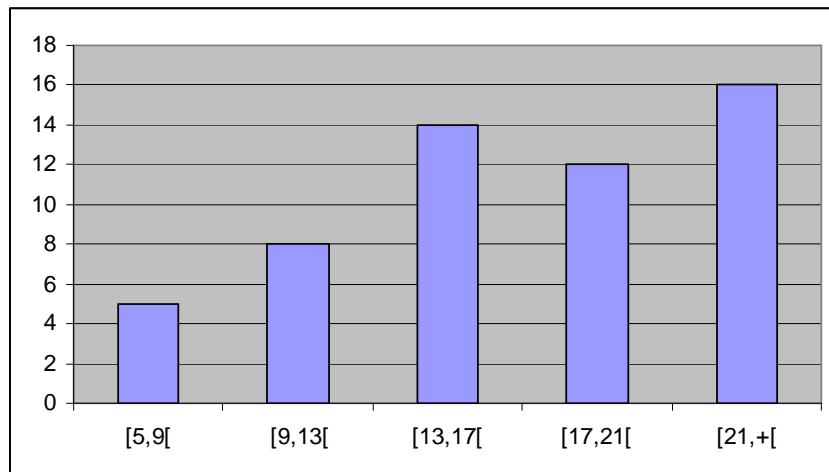
Nous représentons schématiquement ce pourcentage.

Schéma N°16 : Pourcentage des débuts de la compétition



Nous suivons après la présentation par section.

Figure N°20 : Diagramme des débuts de la compétition par section.



- : Mahajanga

- : Marovoay

- : Ambato-boeni

Nous passons maintenant à la répartition des joueurs par rapport à l'âge.

4-4-3-3 Répartition des joueurs par rapport à l'âge

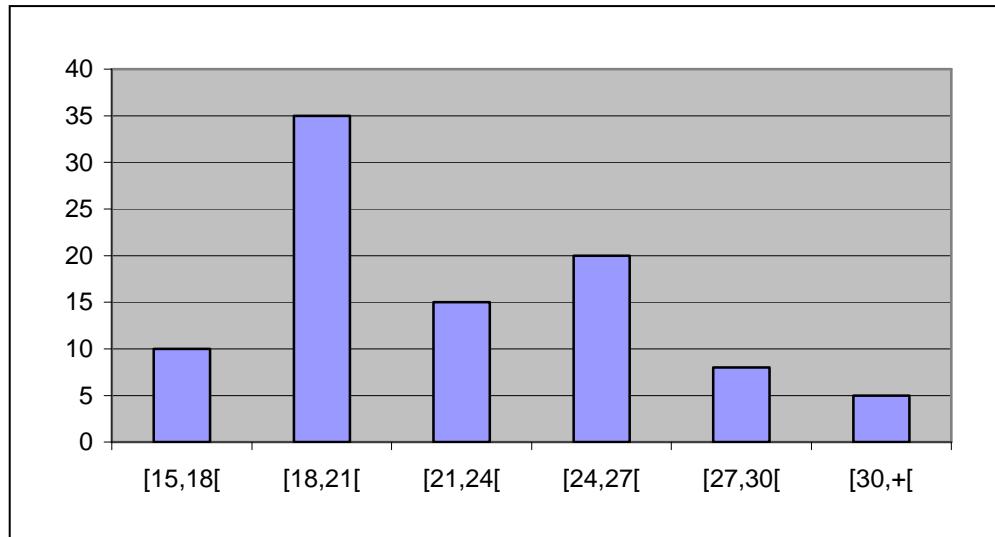
Nous donnons par le tableau ci-dessous l'âge des joueurs de la 1^{ère} division à Mahajanga

Tableau XXXI : Age des joueurs

Classe Section	[15,18[[18,21[[21,24[[24,27[[27,30 [[30,+[TOTAL
MAHAJANGA	6	9	7	17	5	4	47
MAROVOAY	5	19	3	2	1		30
AMBATO-BOENI	1	4	4	1	1	1	12
TOTAL	12	32	14	20	07	5	89

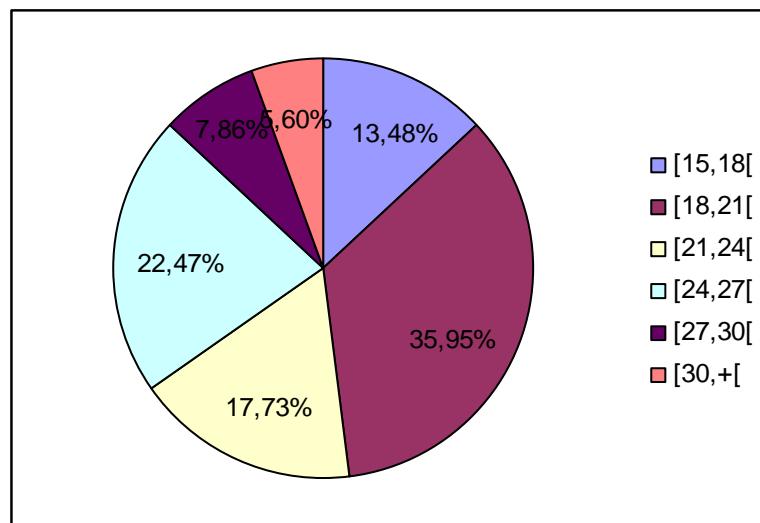
On représente graphiquement ce tableau

Figure N°21 : Diagramme de l'âge des joueurs



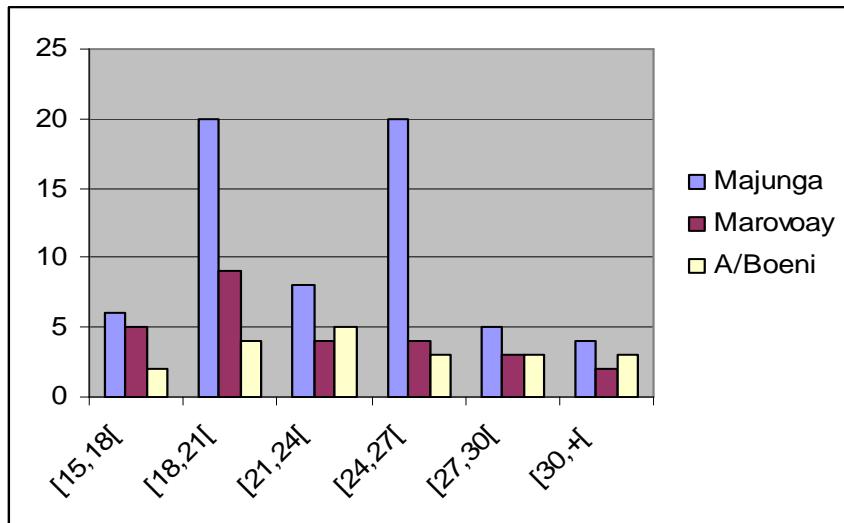
Les 65,16% des joueurs majungais sont moins de 24ans et 34,84% plus. On présente schématiquement le pourcentage des âges des joueurs

Schéma N°17 : Pourcentage des âges des joueurs



On conclut que les joueurs de Mahajanga sont encore jeunes. Et nous donnons maintenant les âges des joueurs par section.

Figure N°22 : Diagramme des âges par section



Après avoir connu l'âge des joueurs majungais, nous passons maintenant sur les niveaux d'instruction

4-4-3-4 Niveaux d'instructions des joueurs majungais

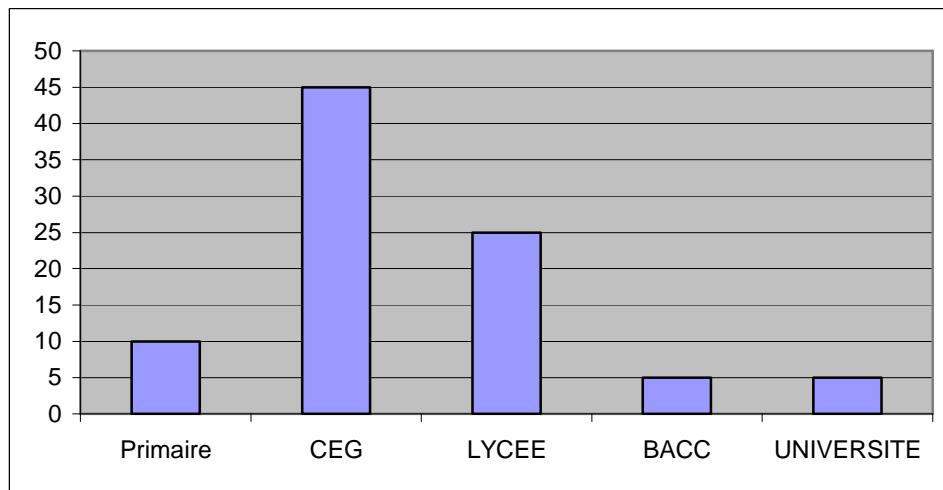
Nous remarquons que les techniciens ne se soucient pas du niveau d'instruction des joueurs lors de la préparation et de l'entraînement. Alors que la formation de haut niveau demande un profil intellectuel. Alors nous allons voir les niveaux d'instructions des joueurs majungais.

Tableau XXXII : Niveaux d'instructions

Niveau	UNIVERSITAIRE	BACHELIER	LYCEE	CEG	PRIMAIRE	TOTAL
SECTION						
M/nga	4	02	9	27	5	47
M/oay		01	13	14	2	30
A/boeny	1	0	2	6	3	12
Total	05	03	24	47	10	89

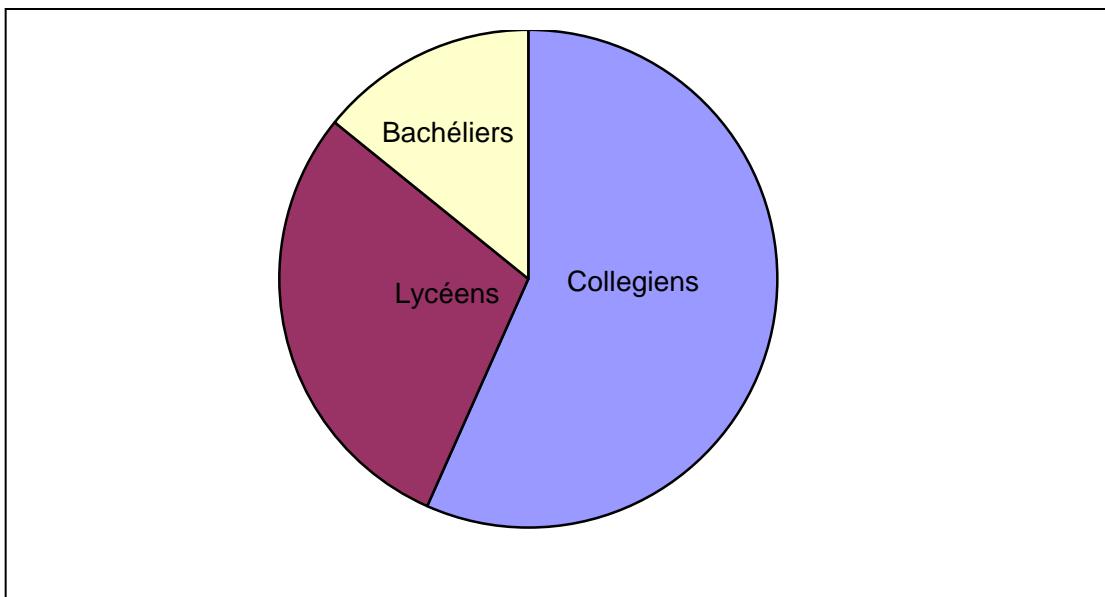
On représente graphiquement le tableau

Figure N°23 : Diagramme des niveaux d'instructions des joueurs



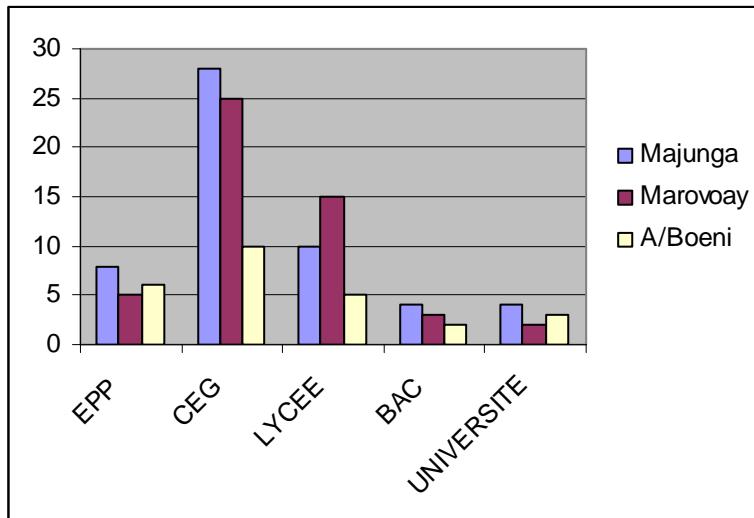
Les 52,80 % des joueurs majungais sont des collégiens et 26,96% des Lycéens mais 8,98% seulement sont des bacheliers. Représentons schématiquement ce pourcentage.

Schéma N°18 : Pourcentage des niveaux d'instruction des joueurs



En Conclusion, les joueurs majungais ont un niveau d'instruction bas. Allons voir les résultats par section.

Figure N° 24 : Diagramme de niveau d'instruction des joueurs par section



4-4-3-5 Prise d'alimentation correcte

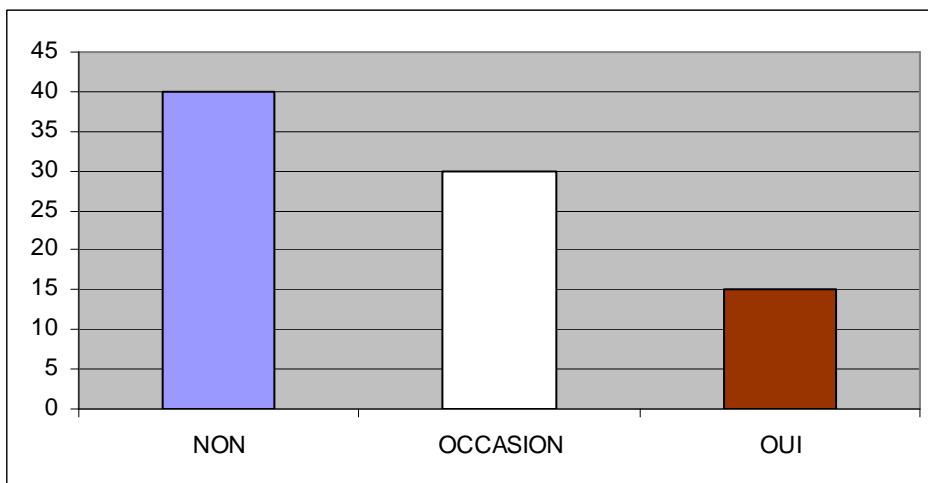
Le corps a besoin du support énergétique. Ainsi, la préparation des footballeurs a un régime alimentaire à respecter. Nous allons voir ci-dessous les moyens de prise alimentaire des joueurs majungais.

Tableau XXXIII : Les moyens de prise alimentaire

Moyen	Non	Occasion	Oui	TOTAL
Section				
MAHAJANGA	13	21	13	47
MAROVOAY	24	5	1	30
AMBATOBOENI	8	4		12
TOTAL	45	30	14	89

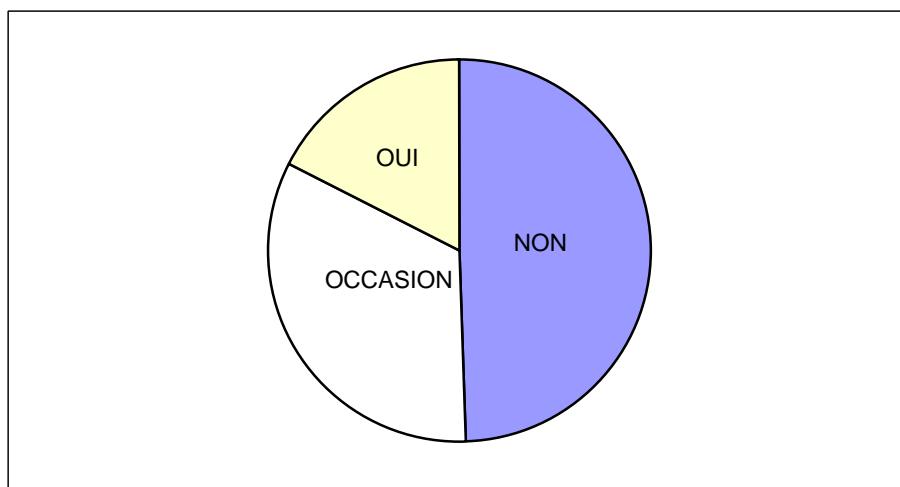
On représente graphiquement ce résultat

Figure N°25 : Diagramme du moyen prise d'alimentation correcte



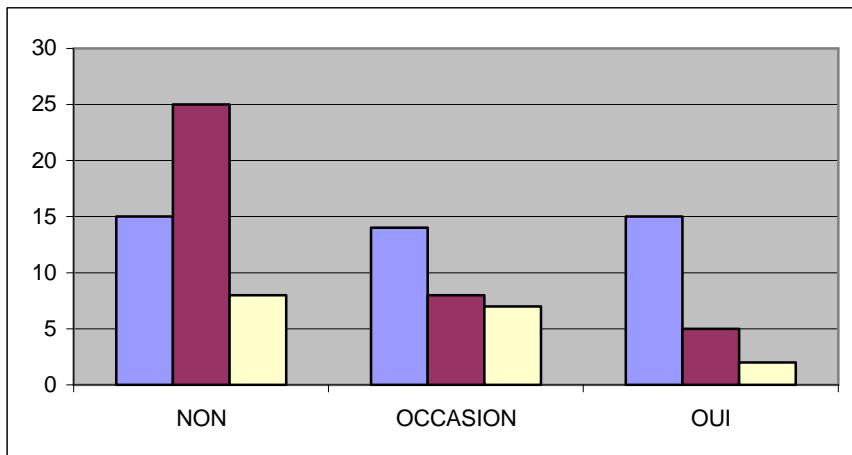
Les 17,74% des joueurs majungais seulement peuvent prendre la ration alimentaire, 33,70% par occasion et 50,56 n'ont pas le moyen. Alors, on représente schématiquement ce pourcentage

Schéma N° 19 : Pourcentage du moyen prise alimentation correcte



Nous donnons ci-après les moyens par section par la figure suivante.

Figure N°26 : Diagramme du moyen de prise alimentaire par section.



On représente schématiquement aussi le pourcentage du moyen de prise alimentaire correcte par section

Schéma N°20 : Mahajanga

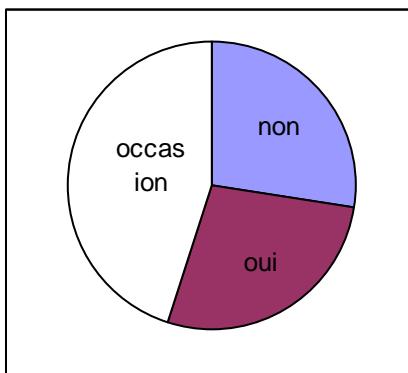


Schéma N°21 : Marovoay

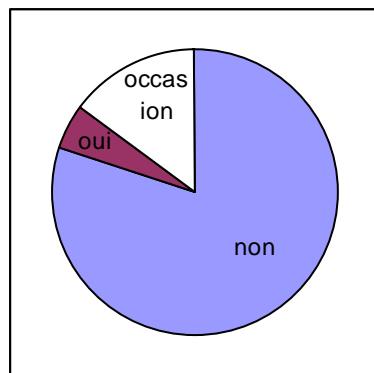
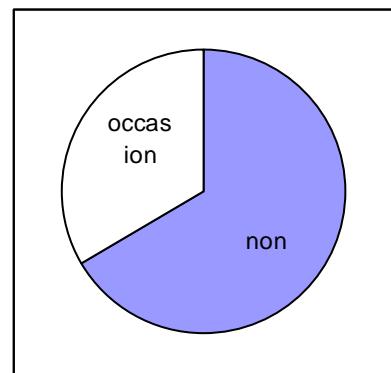


Schéma N°22 : Ambatoboeni



Nous pouvons conclure que les joueurs majungais ne sont pas nombreux à avoir le moyen de prise alimentaire. Nous passons maintenant au respect de la loi de 3 heures

4-4-3-6 Le respect de la loi de 3 heures

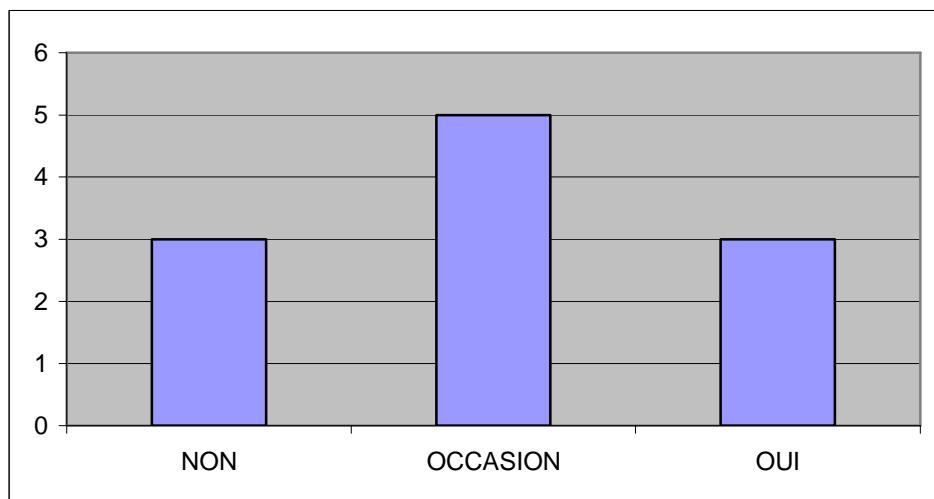
La digestion joue un rôle très important dans la condition physique des joueurs. Ainsi, nous devons respecter la loi de 3 heures

Tableau XXXIV Respect de la loi de 3heures

	Non	Occasion	Oui	Total
M/nga	/	4	2	6
M/oay	2		1	3
A/boeni	1	1	/	2
Total	3	5	3	11

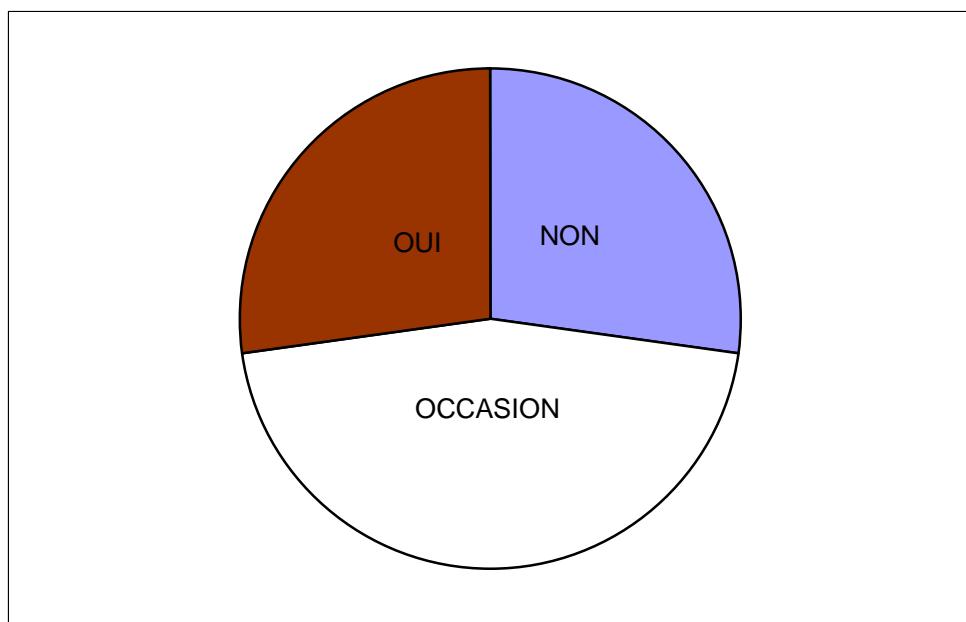
On représente graphiquement ce tableau

Figure n°27 : Diagramme du respect de la loi de 3heures



Les 45,45% des clubs majungais respectent occasionnellement la loi de 3 heures, 27,17 disent oui et les 27,27% ne respectent pas. Alors, nous représentons graphiquement ce pourcentage

Schéma N° 23 : Pourcentage du respect de la loi de 3 heures



Nous donnons ci-après les pourcentages pour les sections

Schéma N°24 : M/nga ville

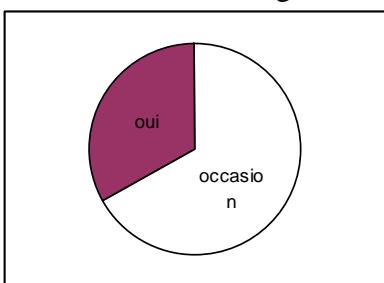


Schéma N° 25 : M/oay

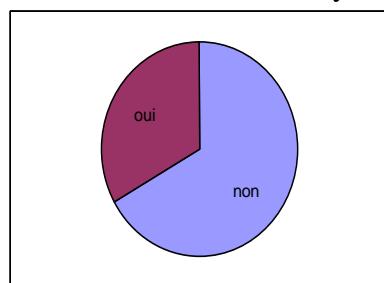
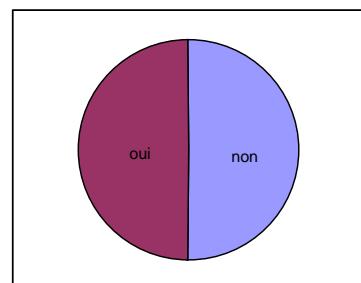


Schéma N°26 : A/boeni



Bref, les clubs majungais ne respectent pas la loi de 3 heures. Nous allons voir maintenant le respect de la mise au vert

4-4-3-7 Respect de mise au vert

Les joueurs ont besoin de prendre un repos avant de faire un match.

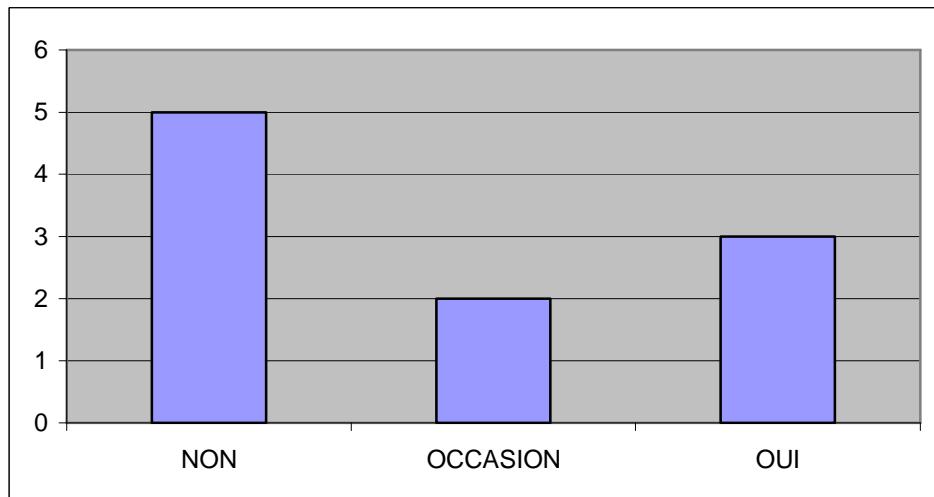
Donc, nous donnons ci après le respect de la mise au vert.

Tableau XXXV : Respect de mise au vert

SECTION	NON	OCCASION	OUI	TOTAL
MAHAJANGA	3	/	3	6
MAROVOAY	1	1	1	3
AMBATOBOENI	1	1	/	2
TOTAL	5	2	4	11

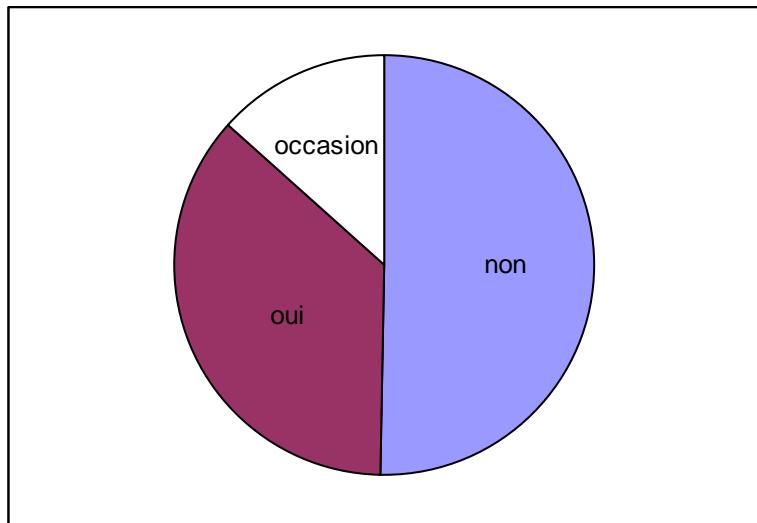
On représente graphiquement ce tableau

Figure N°28 : Diagramme du respect de la mise au vert



Les 18,18% des clubs majungais appliquent occasionnellement la mise au vert, tandis que les 27,27% disent oui et 45,45% aussi n'appliquent pas. Alors nous donnons le schéma du pourcentage

Schéma N°27 : Pourcentage du respect de la mise au vert



On peut conclure que les clubs majungais n'appliquent pas la mise au vert. Alors, nous allons représenter les schémas du pourcentage par section

Schéma N°28 : M/nga

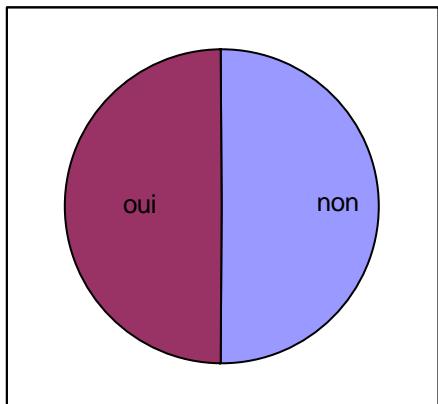


Schéma N°29 : M/voay

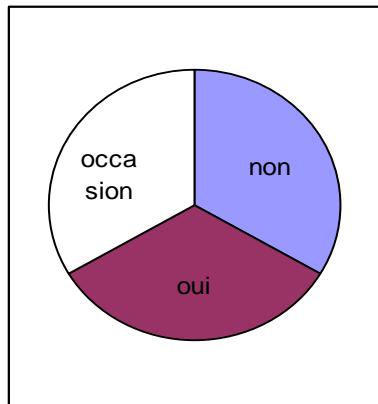
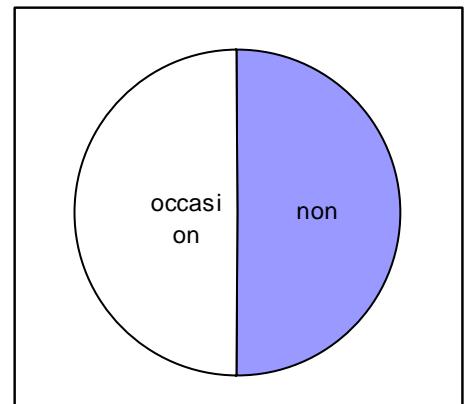


Schéma N°30 : A/boeni



Passons maintenant aux nombres de joueurs pendant l'entraînement.

4-4-3-8 Les nombres des joueurs pendant l'entraînement

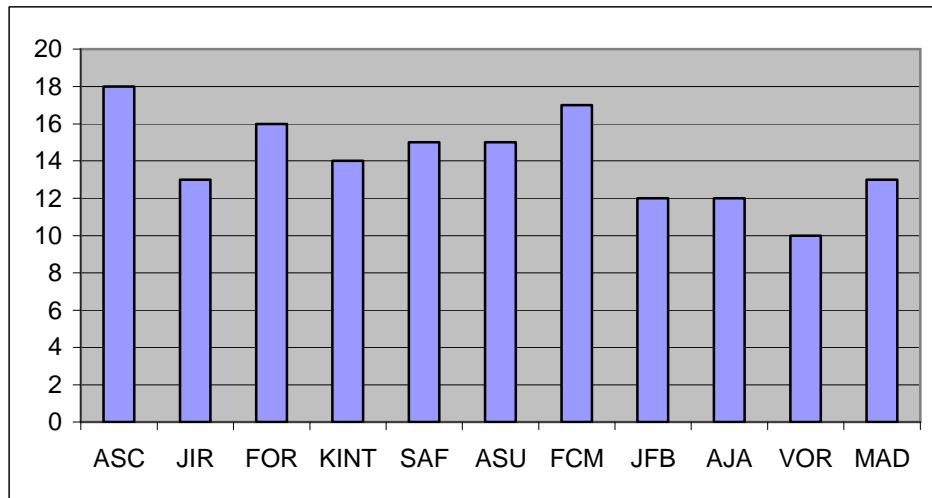
Nous récapitulons dans un tableau les nombres des joueurs pendant l'entraînement.

Tableau XXXVI : Les nombres de joueurs pendant l'entraînement

Section	MAHAJANGA - VILLE						MAROVOAY			AMBATO-BOENI	
	ASCUM	JIRAMA	FORTIOR	KINTAN' BOENI	SAF FC	ASUMA	FCM	3FB	ASA	VORO MAHERY	MADIMEX
Nombre par Entrainement	19	13	16	14	15	15	18	11	11	10	12
Nombre total	21	21	22	24	20	25	21	23	18	17	18

On représente graphiquement ce tableau

Figure N°29 : Diagramme des nombres des joueurs pendant l'entraînement



Il y a des joueurs absents pendant l'entraînement des clubs majungais. Nous passons maintenant à la répartition des disciplines pratiquées par des joueurs.

4-4-3-9 La répartition des disciplines pratiquées par des joueurs

Nous récapitulons dans un tableau le résultat d'enquêtes

Tableau XXXVII : La répartition des disciplines pratiquées par des joueurs

Clubs	ASCUM	JIRAMA	FORTIOR	KINTAN' BOENI	SAF FC	ASU MA	FCM	3FB	ASA	VORO	MADI MEX	TOTAL
FB & ATHLETIS ME	6	4	3	2	5	1	/	1	/	1	1	24
FB & BB	8	2	7	5	6	9	/	1	1	/	2	39
FB & HB	2	/	1	2	2	1	/	/	/	/	1	9
FB & VB	/	1	2	/	1	3	/	/	/	/	1	8
MIXTE	3	1	1	2	4	3	/	/	/	/	/	14
FB	2	13	8	13	1	8	21	21	17	16	13	

Laissons les résultats et interprétations, ainsi passons maintenant à la discussion et la suggestion.

CHAPITRE V

DISCUSSIONS ET

SUGGESTIONS

5-1 Les dirigeants des clubs

Les dirigeants des clubs sont les membres du comité directeur et les responsables de la situation administrative et politique du club. Ils assurent leur fonctionnement. Ainsi, nous allons voir les occupations des dirigeants envers les entraîneurs et les joueurs.

5-1-1 La motivation des entraîneurs par les clubs

Les entraîneurs sont à la fois des professeurs, formateurs et instructeurs. Ils enseignent à leurs élèves et leurs joueurs les bases du football. Ils les aident à améliorer leur niveau pour atteindre leur potentiel. Leurs rôles consistent non seulement à reconnaître les besoins de leurs joueurs sur le plan social, émotionnel et personnel mais aussi à les comprendre et à les répondre. Un bon entraîneur doit prendre en considération les trois objectifs suivants : aider les joueurs à évoluer, les aider à gagner et les aider à s'amuser. L'importance de la victoire ou de la défaite influe sur chacun d'eux. Donc entraîner une équipe est une entreprise lourde de responsabilités. Il nécessite une grande expérience de jeu, un potentiel de connaissance tactique et stratégique variés, une capacité d'analyse, de perception rapide pour orienter le jeu et doit avoir un sang froid dans la prise de décision. De ce fait, il est tout à fait indispensable de le payer et de le motiver dans son travail. D'après notre constat, il n'y a qu'un club sur onze enquêtés qui a payé ses entraîneurs. Par conséquent, le football dans la province de Mahajanga connaît une baisse de performance. Le travail bénévole crée une limite dans l'exercice de son service. Car au lieu de bien préparer les entraînements, selon les périodes sportives, les entraîneurs les considèrent non pas comme des métiers mais des plaisirs. C'est pourquoi, il est libre d'assister à l'entraînement ou de rester à la maison. A notre avis, il vaut mieux payer l'entraîneur pour qu'il effectue sérieusement son travail, mais cette situation dépend de la possibilité des clubs car nous savons que le problème financier est notre grand problème et constitue un obstacle pour le développement du Sport à Madagascar. Si on veut un bon résultat, il faut au moins payer et motiver les formateurs.

5-1-2 La motivation des joueurs par les clubs

Les joueurs sont les soldats formés pour assister à la bataille donc s'ils sont malades ou fatigués, ils ne peuvent pas combattre. Comme nous le proverbe Malgache le dit « ventre affamé n'a pas des oreilles ». Comme l'avons dit précédemment dans notre constat, un club sur les onze enquêtés a pu payer ses joueurs. Ce cas entraîne une baisse de la performance car les joueurs ne sont pas motivés mais ils jouent simplement pour se distraire et ils ne sont pas sérieux. En plus, le sport est dur et pénible pourtant les joueurs sont mal nourris. Aussi, ne peuvent-ils pas suivre comme il faut les obligations de la rencontre.

5-2 Les entraîneurs

Comme nous l'avons dit « l'entraîneur est une entreprise lourde de responsabilité » donc l'entraîneur doit avoir un profil un certain niveau pour former les joueurs.

5-2-1 Niveau de connaissance des entraîneurs

Parmi les seize (16) entraîneurs que nous avons enquêtés, leur niveau varie entre le BACC+5 et le niveau 3^e du collège et leur grade entre professeurs certifiés et anciens joueurs seulement. Si nous entrons en détail, la majorité des entraîneurs de Mahajanga n'ont pas le niveau du BACC pourtant la formation des joueurs de haut niveau implique l'acquisition d'un certain niveau intellectuel. Alors les entraîneurs du football Majungais ne font qu'imiter et répéter ce qu'ils ont fait quand ils étaient joueurs actifs. Ils ne sont pas capables de faire des recherches personnelles et approfondies pour améliorer le rendement de leurs équipes. Nous pensons que cette situation est l'un des facteurs techniques qui provoque une baisse de la performance de football dans cette province. Si on veut améliorer cette performance ; il est nécessaire d'améliorer la qualification des entraîneurs mais souvenons – nous toujours que l'homme est formé d'un tout indivisible. Si nous voulons l'éduquer ou l'épanouir, il faut développer en même temps les différents aspects cognitifs et aspects affectifs. Comme les sciences du sport évoluent dans le temps, par exemple au début, les spécialistes ont parlé de la « biomécanique » c'est-à-dire que les études sportives étaient basées sur les mouvements du corps qui exécutent les gestes techniques, et puis ils ont passé au processus

d'intervention pour déclencher et produire les mouvements pendant l'exécution d'un geste. Enfin, actuellement, la « bio informationnelle » parle beaucoup du traitement d'information. Donc, selon notre avis, si on veut augmenter ou améliorer la performance footballistique dans la province de Mahajanga, on doit améliorer l'évolution technique et la qualité des entraîneurs.

5-2-2 Sur le planning de l'entraînement

D'après le cadre théorique, nous savons que l'entraînement par période résulte un risque accru de se blesser, de se lasser ou d'arriver à saturation. Leurs avantages permettent d'éviter la lassitude et de réduire l'ennui, les risques de saturation et de surentraînement d'assurer un programme d'entraînement personnalisé pour chaque joueur. L'entraînement par période favorise un développement physique optimum et les permettent aux joueurs de mieux comprendre le programme d'entraînement, d'accroître la motivation et de réduire le risque de blessure. Les avantages d'un entraînement par période encouragent l'organisation fondée sur les principes scientifiques des exercices et oblige l'entraîneur à apprendre plus sur la science du sport et les principes scientifiques. Alors, si les entraîneurs recourent aux principes de la division de l'entraînement, les programmes d'entraînements donneront les meilleurs résultats possibles dans un minimum de temps et minimiseront les risques de blessures, de surentraînement et de saturation. Au niveau de la compétition ce concept est valable quel que soit le degré d'aptitude et l'âge des joueurs. Selon les entraîneurs, ils font leur entraînement sportif un mois avant la compétition. Par contre, d'après les joueurs, cet entraînement n'a eu lieu qu'une semaine avant le match. Il en résulte que les clubs majungais d'aujourd'hui sont en décadence. Cette réalité est différente du plan de carrière. Si on pose des questions à des entraîneurs, ils répondent qu'ils ne savaient pas la nécessité du plan de carrière et le planning d'entraînement par période. Alors ils entraînent leurs équipes selon leur propre connaissance. Cela entraîne la baisse de performance du football dans la province de Mahajanga. Ainsi, pour avoir de très bon résultat, on doit améliorer la qualité des entraîneurs.

5-2-3 Durée de la séance d'entraînement

Pour pouvoir donner le bilan de la séance d'entraînement, permettons nous de le définir. La séance est la forme d'organisation fondamentale de tous les processus d'entraînement. Tous les concepts sont liés entre eux. La séance réagit d'une manière la plus sensible au comportement et aux besoins de l'équipe et de chaque joueur. Alors le travail dans une séance se déroule le plus souvent en collectif. Très fréquemment, on utilise une forme d'organisation par groupe ou isolée, car les effets de l'entraînement doivent être considérablement positifs. L'ajustement de la structure des charges d'une séance doit être considéré comme un principe puisque la courbe de graphique physiologique ne doit être un stéréotype mais conflictuel, du fait les changements d'environnement.

« Plus le volume des charges augmente, plus l'intensité diminue, et vice versa »

Le contenu d'une séance peut varier fortement. Il dépend de l'âge, de la performance des joueurs et des phases d'entraînement. Le programme d'exercice d'une séance est orienté par les objectifs à réaliser. Nous nous permettons de faire la différence entre la décomposition d'un exercice par lequel le joueur acquiert l'exécution et la répartition exacte des bases de la technique de jeu. Ce contenu de l'entraînement permet au joueur d'acquérir les exercices de s'en imprégner et de s'améliorer, grâce à l'action intensive des charges. Et le contenu de jeu, présente toutes les parties de jeu. La coordination exécutée sous les conditions du jeu et avec une intensité relativement grande, permet son amélioration. Si on examine le résultat de notre enquête, nous avons vu que 18,18% des clubs effectuent leurs entraînements pendant 5 heures et 9,09% les pratiquent dans 4 heures, 45,45% les exécutent pendant 3 heures et enfin 27,27 les réalisent durant 2 heures de séance. Si on analyse ce résultat, nous voulons dire que chaque entraîneur a sa méthodologie d'entraînement selon sa disponibilité. Par rapport au cadre théorique, nous avons une séance de 90 à 130mn qui se divise en 4 phases dont la prise en main 5 à 15mn, la phase préparatoire ou l'échauffement 15 à 30mn, le corps d'entraînement 60 à 70mn et la récupération 10 à 15mn. La plupart des entraîneurs majungais effectuent leur séance en 120mn. Cette méthode correspond au

cadre théorique mais toutefois la performance baisse. Il est bien évident qu'il y a quelque chose qui n'est pas normale. Nous passons maintenant au volume d'entraînement hebdomadaire.

5-2-4 Le volume d'entraînement hebdomadaire

Le cycle hebdomadaire permet de régénérer les joueurs, de maintenir et d'augmenter les conditions physiques et d'améliorer la préparation technico-tactique de chaque joueur et de l'équipe toute entière. Le programme par jour est organisé comme suit : la matinée les joueurs font des exercices de coordination technique épuisante (vitesse, agilité, technique) et l'après-midi, des exercices d'endurance et amélioration tactique selon les manières des joueurs. Un aperçu sur le nombre d'entraînement hebdomadaire est de 3 à 5 fois pour le foot de haut niveau et 12 à 14 fois par semaine pour le foot d'élite et 2 à 3 fois par semaine pour le débutant. Si on compare ce résultat à notre réalité, 18,18% font 6 fois par semaine et 45,45% 5 fois et 9,09% 4 fois et enfin 27,27% 3 fois. Donc, la réalité est conforme au cycle de travail des clubs de haut niveau mais la performance baisse. Pourquoi ? Parce que, peut-être, le nombre de joueurs est incomplet, où le contenu d'entraînement n'est pas normal. Ainsi, pour avoir des performances à Mahajanga, il faut faire sérieusement l'entraînement et améliorer techniquement le plan pour éviter les routines des anciens joueurs. Après le cas des techniciens, nous passons maintenant à l'étude des joueurs de champ et leurs différents problèmes.

5-3 Les joueurs

Les joueurs sont les principaux facteurs de la performance parce que quelles que soient les formations ou les motivations faites par les entraîneurs et les comités directeurs, on ne peut pas obtenir le résultat sensible tant que les joueurs ne les prennent pas au sérieux. Donc, nous allons voir en détail les réalités qui se passent au niveau des joueurs pour connaître les principaux facteurs de la baisse de performance dans la province de Mahajanga et nous tenterons de donner des solutions par la suite.

5-3-1 Age de début du football

Le Sport doit être pratiqué depuis le jeune âge, et ne doit pas être considéré comme un plaisir seulement parce que la carrière de chaque joueur doit être organisée selon un plan. Grâce aux progrès de la science du sport, un plan commun a été mis au point et accepté pour toutes les disciplines sportives. Alors, d'après le cadre théorique qui démontre que la pratique d'initiation sportive c'est-à-dire un entraînement plus disciplinaire entraîne un développement général des facultés motrices de base commune à tous les sports. La programmation des exercices spécifiques. L'entraînement est à base de jeu et de graduation de toutes sortes. Et d'après Schonborn, et âge de début du sport est basé sur un entraînement plus technique qui est plus facile à développer à ce jeune âge, âge approprié d'un enregistrement de fait. Mais notre constat révèle que 48% des joueurs Majungais pratiquent le football avant 13 ans et 52% à partir de 13ans. Cette statistique montre une opposition des principes de base de l'entraînement sportif. D'après ce résultat, plus de la moitié des joueurs pratiquent tardivement. C'est ainsi que le niveau technique des joueurs Majungais, est un peu bas si on le compare avec celui des joueurs des autres grandes villes. Il reste à l'entraîneur de faire l'adaptation technique des joueurs suivant les conditions physiques. Donc les joueurs Majungais sont en retard. Dans ce cas, on ne peut rien faire pour le développement technique des joueurs. Nous pensons que ce manque de technique est le facteur de la baisse de performance du football dans cette province. Si on fait l'analyse lors du championnat de Madagascar du premier et deuxième tour, nous avons vu une différence technique entre les joueurs de Tananarive et ceux de Majunga. Par exemple, lors de la rencontre entre USCA FOOT et FCM ou Saint Paul Marovoay, le score est de 4 à 0 au 1^{er} tour et 4 à 0 au deuxième tour. Les joueurs Tananariviens bénéficient d'un niveau technique sur terrain. Selon nous, pour améliorer le résultat des clubs de Mahajanga, nous devons installer la maison des jeunes ou le centre de formation de football en vue de préparer les jeunes joueurs et les pépinières. Nous passons maintenant à l'âge de début de compétition de football.

5-3-2 Age de début de compétition

La compétition est la scène de test pour les joueurs. C'est lors d'une compétition que le technicien ou l'entraîneur évalue leurs joueurs. Selon le cadre théorique, les jeunes joueurs doivent commencer la compétition depuis la première année de formation parce que les joueurs utilisent toutes les formations acquises pendant l'entraînement, de manière à améliorer leur performance durant la compétition. Le moment de la compétition permet aux joueurs de manifester les expériences acquises durant toute l'année. La variation optimale des charges et du temps de pause ainsi que le déroulement régulier des compétitions constituent les conditions de maintenance des aptitudes physiques. Donc la synchronisation des effets de l'entraînement à ceux du match permet d'atteindre les objectifs de la préparation lors de la compétition. Notre constat montre que 29% des joueurs Majungais débutent leur compétition au moins de 13 ans et 71% à partir de 13 ans. Donc ce chiffre nous permet de dire un déséquilibre entre les nombres et signifie un retard de début de la compétition des joueurs Majungais. Nous avons vu que 30% des joueurs Majungais débutent leur première compétition à partir de 17 ans tandis que les joueurs du centre de formation sont déjà champion du monde à l'âge de 17 ans, en 1994. Alors, si on fait la comparaison, les joueurs Majungais connaissent un grand retard. Ainsi, pour avoir une hausse de performance de football à Mahajanga, nous devons améliorer l'organisation des compétitions des jeunes joueurs. Auparavant, il y avait le tournoi du quartier et tournoi de SOMA FOOT MAHAJANGA. Cette organisation encourage les nouveaux talentueux d'enrichir leur expérience et surtout la performance mentale et psychologique en compétition.

On doit avoir l'esprit de compétition pour développer la capacité mentale et l'expérience footballistique. Alors nous passons maintenant au moyen de prendre la ration.

5-3-3 Moyen de prendre la ration sportive

L'alimentation des sportifs doit correspondre à l'intensité de travail effectué pendant les entraînements de l'organisme, d'où le traumatisme musculaire, psychique. Donc, le cadre théorique permet de dire que les joueurs veulent prendre une ration d'entraînement, de compétition et de

récupération. Pour pourvoir faire un effort musculaire, notre organisme a besoin de 3200 calories. Alors la ration d'entraînement est la plus importante puisqu'elle permet la constitution des réserves énergétiques et cette ration doit être équilibrée parce qu'elle apporte 12 à 15% de protéine, 35% de lipide et 50 à 60% de glucide. La ration de compétition est nécessaire pour éviter d'une part une chute de glycémie et d'autre part une utilisation précoce de réserve en glycémie due au stress et aux traques. Et enfin, la ration de récupération est une chose importante pour l'organisme.

Notre enquête montre que 50% des joueurs n'ont pas la possibilité de prendre la ration sportive et 33% une ration occasionnelle. Mais 17% des joueurs seulement peuvent prendre la ration alimentaire sportive. Aussi ne peut on pas faire un grand effort pendant l'entraînement parce que l'organisme est déjà fatigué. Alors la teneur de la ration alimentaire normale équilibré du muscle en glycogène est de 1,5g/100g de muscle pour pouvoir suivre le rythme de l'entraînement normal et nos joueurs Majungais ne prennent qu'une simple plat chaud avant de faire le match. La ration hypercalorique est de l'ordre de 4500 à 5000 calories. La situation nous évoque le slogan malgache disant que « ventre affamé n'a pas d'oreilles ». On ne doit pas faire plus d'effort pendant l'entraînement à cause de cette situation. Ainsi, pour pouvoir suivre l'entraînement sportif et améliorer la performance du football à Mahajanga, nous devons au moins bien motiver et payer les joueurs pour avoir un supplément d'énergie et une tranquillité psychologique à leur vie. Après l'étude de prise alimentaire, passons au respect de loi de 3 heures.

5-3-4 Respect de loi de 3 heures

Si on parle de loi de 3 heures, on parle de la digestion c'est-à-dire un ensemble de processus de transformation des aliments en nutriment assimilable par les cellules. La période de 3 heures avant la compétition permet le vidange d'estomac et le digestif total au niveau du sang, pour éviter la crampe d'estomac, le vomissement, l'essoufflement et le syncope. Alors, il est de plus haut intérêt de voir le résultat du respect de ce temps digestif. Dans ce cas, 45,45% des clubs respectent cette loi et 27,27% l'appliquent occasionnellement et 27,27% l'ignorent. Si on compare le résultat,

apparemment les clubs majungais connaissent la loi de 3 heures mais la quasi-totalité ne l'applique pas.

A notre avis, le non respect de la loi de 3 heures entraîne une malaise sur le terrain et réduit la capacité d'endurance durant le match et provoque une défaite. Nous constatons que ce non respect favorise la baisse de performance de football. Nous passons alors à la préparation de mise au vert.

5-3-5 Mise au vert

Si on part de la mise au vert c'est-à-dire la concentration et le repos. La concentration est la faculté de rester mentalement au temps présent et à focaliser son attention sur les signaux pertinents du match. Alors la dernière nuit avant le match, les joueurs ont besoin de prendre un repos et avoir de la concentration avant le match. Cette période est appelée : mise au vert. C'est une méthode plus technique parce qu'en réalité l'organisme a besoin de prendre un repos pendant la nuit. Notre résultat d'enquête montre que 17,17% des clubs majungais respectent la mise au vert et 18,18% l'effectuent occasionnellement tandis que 45,45% ne le respecte pas.

Nous pensons que ce non respect de la mise au vert entraîne une diminution de force des joueurs lors d'un match. On constate que pendant le dernier $\frac{1}{4}$ d'heures (15mn) du match, les majungais jouent seulement sans aucune occupation physique et ralentissent le jeu au lieu de l'accélérer. Sans doute cette situation contribue à la baisse de performance de football dans cette région. Nous passons maintenant au nombre des joueurs pendant l'entraînement.

5-3-6 Les nombres des joueurs pendant l'entraînement

Concernant le nombre des joueurs pendant l'entraînement, nous constatons qu'il y a leur manque d'attention, parce que 2/3 des joueurs du club seulement viennent assister à l'entraînement. Il y a toujours absence des joueurs. Ainsi, comment faire l'enseignement s'il y a toujours des élèves absents lors d'un cours ? En conséquence, il y a une différence de niveaux entre les joueurs, et les entraîneurs n'arrivent pas à donner le maximum du programme parce qu'on a perdu beaucoup de

temps pour faire le rattrapage. De ce fait ce manque d'attention des joueurs joue des rôles importants dans la chute de résultat, d'où la baisse de performance du football dans la province de Mahajanga. Si on veut avoir de la performance, il faut suivre régulièrement l'entraînement pour que le niveau, la technique, la condition physique et le moral des joueurs soient bien équilibrés.

Beaucoup de problèmes favorisent la baisse de performance de football dans la province, mais notre travail de recherche est un soupçon de ces facteurs de baisse à partir d'une enquête faite sur terrain pour savoir la réalité existante au niveau des clubs sportifs. Nous avons axé notamment notre étude sur les espaces de Mahajanga ville, Marovoay, et Ambato-boeni à cause de l'immensité de cette province. Nous passons maintenant à la suggestion.

5-4 SUGGESTIONS

Les stages des encadreurs techniques se sont succédés à Madagascar où il y a des instructeurs de la Fédération Internationale de Football Association (FIFA) pour les uns comme le « FUTURO » en 1997 ...et des instructeurs malgaches pour les autres comme la formation des entraîneurs du 1^{er} degré en 2005. Or, nous avons constaté que lors de ces différents stages, il y a toujours des personnes qui, non seulement, ont un degré d'instruction inférieur ou égale à celui de la classe de Terminale au plus, mais aussi, elles n'ont pas de clubs à diriger. La plupart des entraîneurs qui ont des clubs à encadrer et ayant une compétence requise, ne sont pas appelés par l'organisateur de ces stages.

D'où sur le plan technico-tactique, de nombreux joueurs n'ont pas trouvé la variété de préparation suivant l'évolution tactique du football actuel pendant leurs entraîneurs.

Ainsi, pour les prochains stages à venir s'il y en aura encore, nous voudrions attirer l'attention des responsables de la FMF que tous les entraîneurs de la 1^{ère} division de la province de Mahajanga soient appelés à les suivre en vie de la formation de haut niveau pour améliorer les techniques de formation des jeunes joueurs et grands joueurs

Sur le plan technique, nous vous avons constaté qu'auparavant, il n'y a que deux entraîneurs pour l'encadrement de l'équipe provincial du Majunga. Et même dans des clubs, il est assuré d'habitude par un seul entraîneur, bien que ses attributions soient de plus en plus nombreuses.

Nous voyons actuellement que les équipes évoluant en première division dans d'autres pays tels qu'en Europe par exemple sont encadrés par un « Head coach », un préparateur physique et préparateur psychologique, pour faciliter l'exécution de ces différentes tâches des encadreurs.

Le « Head Coach » assure la préparation technico-tactique de l'équipe. Mais il doit être en même temps capable d'assurer les responsabilités des deux autres préparateurs susmentionnés.

Concernant le préparateur physique, nous suggérons que cette tâche soit assurée par un entraîneur spécialiste en athlétisme pour des raisons suivantes :

- Le football est une activité intermittente dans laquelle on peut trouver à tout moment et avec plusieurs reprises le sprint à très grande vitesse ou autre, le trot ou la marche. Il faut développer en conséquence les qualités de résistance et d'endurance des joueurs. Ces capacités sont favorisées beaucoup plus dans la discipline sportive athlétisme avec ces différentes épreuves [100m-200m-1500m] dont le développement de la faculté athlétique est maîtrisée parfaitement par des spécialistes

- Compte tenu de l'importance du niveau intellectuel des joueurs et pour favoriser la compréhension, nous proposons, chez nous, de sélectionner ou prendre que les joueurs qui ont le niveau de brevet d'études du premier cycle. Cette minime condition constitue un moyen de faciliter la transmission des savoirs technico-tactiques des entraîneurs d'une part et d'accélérer l'avancement du travail envisagé selon le planning défini préalablement d'autre part.

De tout ce qui précède, le profil d'un bon entraîneur que nous suggérons est qu'il soit à la fois un bon technicien qui doit maîtriser les gestes techniques et tactiques, avoir un esprit sportif, avoir un esprit de recherche, avoir un esprit créatif et avoir un esprit imaginatif.

- Animateur doit savoir créer l'enthousiasme, créer l'ambiance, discuter avec souplesse, avoir une certaine philosophie et entretenir ses relations avec les différents rouages du club tels que les dirigeants, le capitaine d'équipe, les joueurs, la presse et le médecin de l'équipe.

- Educateur psychopédagogique qui requiert trois qualités :

La première qualité est « morale ». Où doit être motivé, être dévoué (faire preuve de bonne volonté, de persévérance, de patience), se cultiver ou mener une vie de sportif. C'est être disposé à acquérir de nouvelles connaissances soit par l'observation et réflexion, soit par la lecture et l'étude et savoir une conscience professionnelle, avoir une bonne moralité et être un bon modèle.

La deuxième qualité est « physique » où il devra posséder les qualités physiques et athlétiques.

La troisième qualité est « intellectuel » où il doit : avoir un certain bagage culturel à l'exemple des sciences du Sport telles que la psychologie, l'anatomie, la physiologie, et la diététique, être capable de s'exprimer et s'expliquer, avoir des facultés d'observer, de comprendre, d'analyser, de corriger, de motiver, d'inciter et de convaincre.

- Organisateur où il doit être capable de : prévoir, planifier, programmer, corriger, évaluer, contrôler, élaborer et réajuster.

Sur le plan « politico sportive », nous constatons que les Conseillers Techniques Régionaux (CTR) et Délégué Technique et Délégué Technique Régionaux (DTR) et les lignes régionales et son équipe Centrale sillonnent les différentes sections pour faire la détection des joueurs à sélectionner dans l'équipe régionale et l'équipe provinciale du football. De même pour les Sections, ils doivent prendre part aux suivis des joueurs et tirer les meilleurs pour former des équipes types de la section.

En conséquence, nous souhaiterons que les lignes régionales et l'équipe technique fédérale comme le CTR et DTR du football et ses éléments prennent part à l'organisation des Sport Scolaire et Sport du Quartier. Etant inclus dans les dites ci-dessus, ils participent déjà à la politique à long

terme, comme l'Ecole de football, Centre de Perfectionnement Provincial du Sport (CPPS) par Section pour la préparation des relèves.

Le Suivi de petits gars talentueux se fera alors par communication intra Section de football et intra ligne régional de football. Il est alors possible d'avoir des joueurs ayant un niveau intellectuel plus poussé et des clubs ayant une bonne formation d'équipe avec beaucoup d'espérance.

La représentation des districts ou de la région, de même la province est une affaire de tous et sans discrimination. Que le football de Mahajanga redevienne comme avant non seulement, comme une sorte de vitrine publicitaire de la province non seulement de la politique mais surtout au point de vue économique de la région et de la province.

CONCLUSION

Dans notre travail, nous avons essayé d'analyser les différents facteurs, sources de la baisse de performance du football dans la province de Mahajanga. Elle tient une place importante au sein du domaine de la pratique Sportive.

A notre avis, on ne peut plus compter sur la conception du baron Pierre de COUBERTIN actuellement qui disait que : « l'important, c'est de participer mais non pas de remporter la victoire ». Dans la pratique du Sport de haut niveau, ce sont les athlètes qui sont les « ambassadeurs sportifs de la Province» du province, qui vont affirmer devant les grandes îles l'existence de Mahajanga et même dans le Continent Africain.

A partir de notre analyse et étude menées au sein des différentes couches sociales de la population sportive, telles que les membres de la ligue régionale, des techniciens et des cadres sportifs, des dirigeants sportifs, des joueurs en activité, des « Raiamandreny » les spectateurs, nous avons pu constater la grande faille qui bloque l'évolution du football Majungais constitué de plusieurs problèmes d'interaction existante. C'est pourquoi joueurs, entraîneurs, éducateurs, initiateurs et dirigeant doivent connaître l'importance de la psychologie sociale. L'objectif principal est de favoriser un environnement viable au développement intégré de chaque individu.

Il appartient, donc, à chacun de remplir son rôle spécifique qui vise le bon fonctionnement de l'équipe. Une telle organisation nécessite une coopération de tous les membres, pour qu'elle puisse aboutir à la réalisation du but commun qu'est l'amélioration de la performance.

La dictature d'un responsable exercée envers les autres membres peut nuire au progrès de l'équipe et diminuer leurs volontés. Toute décision prise par un leader doit être accepté par tous pour éviter la contradiction avec les autres autorités compétentes.

En effet, il est donc inutile de faire régner une discrimination et/ou une rivalité au sein d'un groupe constitué, si on veut vraiment chercher une bonne performance dans la pratique du sport.

LISTE BIBLIOGRAPHIQUE

I- OUVRAGE DE REFERENCE

CHANDLER J.	Nov-Dec, 4.1988	“Periodisation of tennis drills”,	Tennis Pro.
CRATTY B.J.	1983	“Psychology in Contemporain Sport”,	Englwood drill, Prostice Hall.
DAVE MILEY	1999	“Manuel de l’entraînement de haut niveau”	ITF Ltd.
MIGUEL CRESPO			
Dr JOHANES R.	1983	“Manuel, Introduction à la biologie Sportive I, et Supplement II”	Dhfk.
GROPPEL J. L.	1989	“Periodisation In training,”	ITF –ETA Coaches, Garmish Pater Kircher.
GROSSER M.	1986	Burn out : “possible causes and how to deal with it.”	ITF – ETA Coaches symposium, Barcelona.
HEDDERGOTT K.H.	1976	“Novel enseignement de football,”	by bympert Unlage GmbH, Bad Hammburg, V.d.h., Fédéral Republic of Germany.
LOEHR J.E.	1993	“Balancing stress and recovery”	The Loehr report, vo.1, n°3, L2.
MAHLO F.	1969	“L’acte tactique en jeu,”	Edition vigot, Paris.
MAMARO T.	2000	“Contribution à l’analyse des facteurs de la baisse de performance des footballeurs Malagasy au niveau national.”	Mémoire de CAPEN. ANTANANARIVO : ENS/EPS.
MAYES R.	1995	“Training for peak tennis performance”	Coaches and coaching vol. 10,10-13.
MACAK	1959	“The psychology”	
PICKFORD R.W.	1940	“The psychology of history and organization of association football”	Revue British Journal of psychology, vol XXXI.

PETER, SCHNITTGER	<i>Nov, 1982</i>	<i>“Contenu programme et théorie d’entraînement et Théorie de football pour la formation des entraîneurs du football au niveau INITIATEUR”</i>	<i>Edition M.J.S, Madagascar.</i>
RANDRIANAIVO G.	<i>1994</i>	<i>“Aspect physiologique de la pratique du football, essai d’évaluation de la dépense énergétique des footballeur Malgache”</i>	<i>Mémoire de CAPEN, ANTANANARIVO : ENS / EPS.</i>
ROETERT E.P.	<i>1994</i>	<i>“Periodisation training, junior”</i>	<i>Tennis Pro. Winter 55.</i>
RAJAOFALY B.	<i>2001</i>	<i>“Le football moderne”</i>	<i>Edition, le solstice.</i>
SCHONBORN R.	<i>1990</i>	<i>“Talent problems”</i>	<i>ETA Coaches Symposium. Finland.</i>
SCHONBORN R.	<i>1992</i>	<i>“Modern Complex training”</i>	<i>ETA Coaches Symposium. Rome.</i>
THIL EDGAR CAJA JOSE	<i>1984</i>	<i>“Manuel de l’éducateur physique”</i>	<i>Edition vigot, PARIS.</i>
UNIERZYSKI P.	<i>1994</i>	<i>“Periodization for the ago group under 12”</i>	<i>ETA Coaches, Symposium. Finland</i>
VAN AKEN I.	<i>1994</i>	<i>“Periodisation for the age groupe between 12-15 (during puberty)”</i>	<i>ETA Coaches symposium</i>

II- TEXTES JURIDIQUES OFFICIELS

ONU	<i>Novembre 1978</i>	<i>Charte International de l’Education Physique et du Sport</i>
	<i>08 Août 1997</i>	<i>Loi N° 97-014 : “Relative à l’Organisation et à la promotion des activités physiques et Sportives”</i>

ANNEXE 1-

QUESTIONS POUR ENTRAINEUR

- 1- A quel âge recrutez-vous les joueurs ?
- 2- A quel âge commencez-vous les joueurs aux compétitions ?
- 3- Quel est votre dernière classe suivie ?
- 4- Quel est votre grade d'entraîneur ?
- 5- Combien d'entraînement faut-il par semaine ?

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---
- 6- Quelle est la durée de votre séance d'entraînement ?

1 ^h	2 ^h	3 ^h	4 ^h	5 ^h	6 ^h	7 ^h
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------
- 7- Quel est votre rôle dans l'entraîneur ? Manageur – Head Coach – Préparateur physique
- 8- A quel moment commencez-vous la saison sportive ?
- 9- Est-ce que vous avez respecté l'entraînement par période ? OUI-NON Lesquels ?
Macrocycle- Mesocycle- Microcycle-
- 10- Est-ce que vous savez le plan de carrière ? OUI-NON
- 11- Quel rafraîchissement donnez-vous aux joueurs ?
- 12- Quels rafraîchissement donnez-vous aux joueurs ? Des rations de compétition, ration d'entraînement et ration de récupération ? OUI- NON
- 13- Est-ce que vous respectez la loi de 3 heures ? OUI-NON-OCCASION
- 14- Est-ce que vous faites de mise au vert ? OUI – NON – OCCASION
- 15- Avez-vous payé ? OUI – NON

ANNEXE 2

POUR JOUEUR

- 1- A Quel âge as-tu débuté le football ?
- 2- A Quel âge as –tu commencé la compétition ?
- 3- Qui est vos entraîneurs ?
- 4- Combien d’entraînement faut il faire dans une semaine ?
- 5- Quelles sont les durées de vos entraînements ?
- 6- Qu’est ce que vous faites pendant l’entraînement ? Vitesse- Physique – Agilité – Souplesse-Endurance –Technique
- 7- A quel moment vous avez débuté l’entraînement avant la compétition ?
- 8- Avez-vous pris de rafraîchissement, ration d’entraînement, ration de compétition, et de ration de récupération ? OUI – NON
- 9- Avez-vous déjeuné 3 heures avant le match ? OUI-NON-OCCASION
- 10- Avez – vous fait la mise au vert ? OUI- NON- OCCASION
- 11- Avez-vous payé ? OUI- NON

ANNEXE 3

POUR LES DIRIGEANTS DU CLUB

- 1- Avez-vous de statut ? OUI-NON
- 2- Combien des membres de bureau ?
- 3- Avez-vous de médecin du club ? OUI-NON
- 4- Avez- vous des entraîneurs ? OUI- NON
- 5- Avez-vous payé des joueurs ? OUI- NON
- 6- Avez- vous payé des entraîneurs ? OUI-NON
- 7- Qu'est ce que vous donnez aux joueurs pendant l'entraînement ?
- 8- Combien d'entraînements faut il faire dans la semaine.
- 9- Quelle est la durée de la séance d'entraînement ?
- 10- A Quel âge vous recrutez des joueurs ?
- 11- A quel âge vos joueurs débutent la compétition ?