

Coaching Convention 2020

Fondation Real de Madrid

Compte rendu Gilles BOURGES – Adhérent UNECATEF



PRESENTATION OFFICIELLE

La Fondation Real Madrid donne accès à son savoir-faire de formation.

Le département éducatif de la Fondation Real Madrid et le personnel de l'Académie ont développé un contenu unique, basé sur l'expérience et l'expertise de leurs meilleurs professionnels. Après la première convention de coaching en 2019, la Fondation du Real Madrid permet à nouveau aux entraîneurs ambitieux de mieux comprendre le concept de formation réussi - avec un programme étendu, de nouveaux sujets passionnants, de nouveaux conférenciers et des sessions plus pratiques!

La COACHING CONVENTION 2020 démarre le 16 janvier (16h00) au légendaire Estadio Santiago Bernabéu. Le programme des 3 prochains jours du 17 au 19 janvier aura lieu au terrain d'entraînement du club Ciudad Real Madrid (Avenida Fuerzas Armadas, 402, Madrid) et sera clôturé par une cérémonie à 14h00 dimanche. Le contenu sera principalement présenté et traduit en espagnol, anglais, français et italien. Faites partie d'une expérience unique et limitée pour les entraîneurs professionnels et amateurs.

4 jours d'expérience 100% Real Madrid du 16 au 19 janvier 2020!

Sous le dispositif «Apprendre des meilleurs», la Fondation du Real Madrid rassemble des entraîneurs de nombreuses nations pendant quatre jours et débloque ses concepts réussis. La convention se déroulera pour la plupart au siège du Real Madrid et au domicile de l'académie des jeunes «La Cantera» du 16 au 19 janvier 2020.

Pour compléter l'expérience complète du Real Madrid, le programme de quatre jours commence dans le légendaire stade Estadio Santiago Bernabéu avec une visite du stade et une rencontre exclusive.



Les entraîneurs participants auront un aperçu exclusif des sujets suivants:

- » Méthodologie et principes de formation du club
- » Planification de l'entraînement tactico-technique en fonction du style de jeu du club
- » Aperçu pratique des unités de formation
- » Formation et stratégies psychologiques
- » Technologies innovantes pour le diagnostic des performances et l'analyse des correspondances
- » Transmission des valeurs dans le processus d'éducation des joueurs
- » Prévention des blessures
- » Stratégies nutritionnelles et performances sportives

Pour la participation à la Convention des entraîneurs 2020, les entraîneurs recevront un certificat de présence de la Fondation du Real Madrid (RMF), qui confirme l'acquisition du contenu spécifique du RMF et du Real Madrid.

LES STAGES FONDATION REAL MADRID CLINICS

- a) Site de la fondation : <https://frmclinics.fr/>
- b) + de 220 stages de perfectionnement en Europe, dans 8 pays. Soit + de 15000 participants prévus en 2020 !



c) Le concept :

« En collaboration avec nos clubs partenaires, nous proposons des stages de cinq jours pendant les vacances scolaires, pour les filles et les garçons âgés de 7 à 16 ans. Les 10 sessions de formation sont basées sur la philosophie et les directives de "La Cantera" - l'académie de jeunesse du Real Madrid. Avec les dernières méthodes et technologies, nos équipes d'entraîneurs professionnels et formés entraînent les participants à un niveau supérieur, sportif et humain. Notre concept combine la promotion sportive et la transmission de valeurs sociales. »

d) Les Valeurs :

« LA TRANSMISSION DE VALEURS EST UN ÉLÉMENT CLÉ DE NOTRE CONCEPT. »



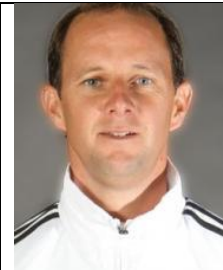


La discipline, le fair-play et le respect sont nos valeurs principales, que chaque footballeur doit prendre à cœur. De plus, nous voulons nous concentrer sur d'autres valeurs, telles que les qualités de leader et la mentalité de gagnant, qui sont deux valeurs principales sur lesquelles le club se concentre lorsqu'il forme ses jeunes joueurs. Pour souligner cette préoccupation, il y a un " Best Team player Award " dans chaque clinique, pour honorer l'enfant qui a été un modèle de comportement social tout au long de la semaine. »

"AU REAL MADRID, ON APPREND LES VALEURS FONDAMENTALES DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE, POUR MÛRIR EN TANT QU'ÊTRE HUMAIN ET FOOTBALLEUR !" – Daniel Carvajal, actuel joueur du Real Madrid et formé à "La Cantera"

PARTICIPANTS – PRESENCE DE L'UNECATEF

La COACHING CONVENTION 2020 a été suivie par plus de 100 éducateurs (animateurs et organisateurs) des stages de jeunes de la Fondation Real Madrid (<https://frmclinics.fr/>).

Pour cette seconde édition, l'UNECATEF a proposé à quelques adhérents de participer à cet évènement. 5 Entraîneurs ont répondu favorablement à cette initiative :

				
Albert CARTIER	Patrick CORDOBA	Stéphane LE MIGNAN	Christian MATTIELLO	Gilles BOURGES

PLANNING DE LA CONVENTION ET AVERTISSEMENT



COACHING CONVENTION 2020 PROGRAM

1st Day Thursday, 16th of January	2nd Day Friday, 17th of January	3rd Day Saturday, 18th of January	4th Day Sunday, 19th of January
	9:00 – 10:30 Real Madrid CF Training Methodology	9:00 – 10:30 Real Madrid Foundation Training Methodology	9:00 – 10:00 Nutritional Strategies and Sport Performance
	10:30 – 11:00 Coffee Break	10:30 – 11:00 Coffee Break	
	11:00 – 12:30 Football Conditioning in Real Madrid CF	11:00 – 12:00 Match Analysis	10:00 – 11:00 Psychology and Sport Performance
			11:00 – 11:30 Coffee Break
	12:30 – 13:30 Lunch / Valdebebas Tour	12:30 – 14:00 Real Madrid CF Methodology Training Session	11:30 – 12:30 Match Analysis Report
	13:30 – 14:30 Lunch / Valdebebas Tour	14:00 – 15:00 Picnic lunch and individual transport to Bernabeu Stadium	12:30 – 13:30 Round Table: Sport Values
	14:30 – 15:30 Injury Prevention and Return to Play in Injured Players	16:00 – 18:00 Real Madrid - Sevilla Official Match	13:30 – 14:30 Closing Ceremony
16:00 – 16:30 Accreditations	15:30 – 16:15 Microcycle and Week Planning Design		
16:30 – 17:00 Opening Ceremony	16:30 – 18:30 Visit - Observation Workshop U-17 / U-16		
17:00 – 18:00 Academy Structure and Organization	18:30 – 19:30 Meeting Technical Staff U-17 / U-16		
18:00 – 19:00 Santiago Bernabeu Stadium Tour*	19:30 – 20:30 ADIDAS Conference		
19:00 Come Together			

*All the activities may be modified depending on the RM and La Liga Official Planning. Changes in Official Planning may imply changes in the schedule

Avertissement des organisateurs :



IMPORTANT !!!



« Nous avons effectué une réunion ce matin pour faire le point sur la CC2020. Le Real Madrid tient fortement à encore une fois rappeler que les photos et les vidéos n'étaient pas autorisées. Ils tiennent à préciser qu'ils ont montré ouvertement leur manière de travailler et le contenu de leur présentation. De ce fait, toute utilisation à titre non personnel du contenu récupéré et toute publication (Internet/Off line/Presse) pourra donner lieu à de lourdes poursuites juridiques.

Si un contenu a déjà été publié sur Internet, je te conseille fortement de le retirer au plus vite. Les Selfies avec un arrière-plan sont cependant autorisés. »

Les thèmes évoqués lors des exposés concernent le Centre de Formation du Real Madrid « La Cantera » et cet avertissement a été répété plusieurs fois pendant la convention.

Je vais tenter de rapporter ici les grandes idées des thèmes importants qui ont été abordés. Mais j'invite tous les lecteurs à ne RIEN diffuser sur les différents réseaux sociaux.

1ère JOURNEE : 16 Janvier 2020

Accueil et ouverture de la convention (16h30 – 17h)

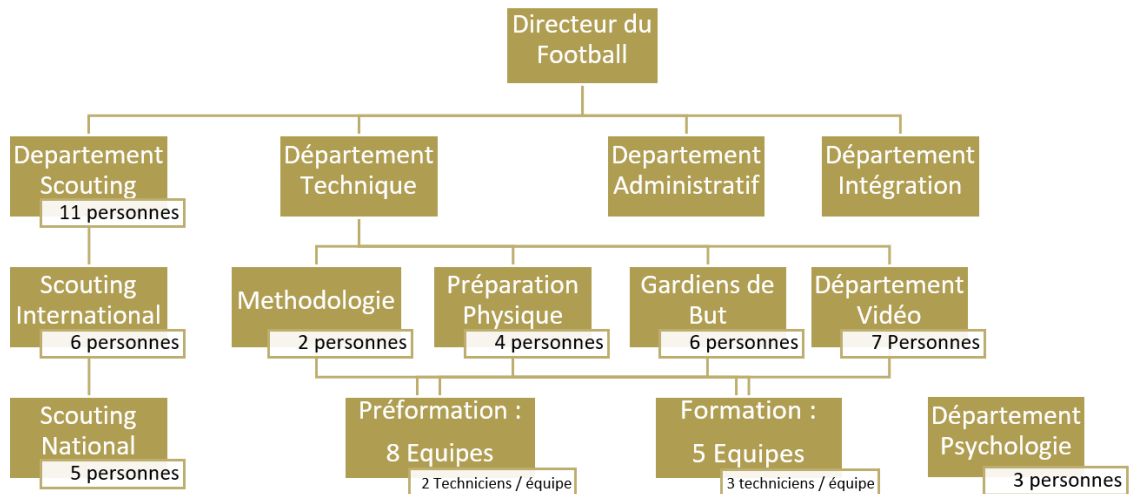
- Cérémonie d'ouverture en présence de Roberto Carlos (Ex-joueur du Real Madrid et Ambassadeur de la Fondation Real Madrid)



Structure et Organisation de l'Académie (17h – 18h)

- a) L'organisation est bâtie autour d'une identité club très forte :
 - Culture de la Victoire pour atteindre le maximum avec ambition
 - Être Ambitieux mais avec Humilité
 - Ambition qui n'est pas diffusée afin d'éviter que les actions menées soit jugées arrogantes
 - Le Real Madrid est un club qui se caractérise par sa Sobriété
 - L'Humilité, l'Effort, la Solidarité et le Travail d'Equipe doivent être nos signatures, tant pour les équipes, les joueurs et les entraîneurs partout où ils représentent le club
- b) L'identité du club pour les équipes :
 - Nos équipes doivent être reconnues dans toutes les catégories par un jeu commun et un style clairement identifié
 - Rester loyal à notre style de jeu en toutes circonstances
 - Prendre l'initiative dans le jeu à tout moment : soyez brave et dominant
 - Soyez compétitif et ambitieux ; se battre jusqu'à la fin
 - Avoir un comportement exemplaire
- c) L'identité du club pour les Joueurs :
 - Soyez impliqués avec l'équipe et le club
 - Soyez constant avec la capacité de sacrifice
 - Eliminez les excuses. Faites preuve d'humilité
 - Soyez tolérant et respectueux avec tout le monde autour de vous
 - Soyez attentif à votre image personnelle
- d) L'identité du club pour les Entraîneurs :
 - Soyez responsable que votre équipe joue avec Notre style de jeu
 - Travaillez avec enthousiasme, curiosité, excitation et bonheur
 - Retirez le maximum de chaque joueur
 - Avoir un comportement impeccable

e) L'organigramme



f) Objectifs à terme

- Contribution à l'Equipe Première : pour les meilleurs joueurs avec une maturité suffisante et dans le timing approprié
- Transfert et rachat à terme : il est possible qu'un joueur puisse être cédé pour acquérir de la maturité, avec une option de rachat
- Transfert définitif : dans la mesure où tous ne peuvent prétendre à l'équipe première



TOTAL des joueurs formés au Real Madrid évoluant aujourd'hui dans les grands Championnats	173
- En 1 ^{ère} division Espagnole	48
- En 2 ^{nde} division Espagnole	47
- Dans les championnats étrangers	78

Visite du Stade Santiago Bernabeu (Annulée)

La visite du stade a été annulée et remplacée par un buffet dinatoire au Real Café Bernabeu, dans l'enceinte même du stade avec vue sur la pelouse. Moment convivial qui a permis à tout le monde de créer des liens et de partager ses expériences.



Méthodologie d'Entrainement du Centre de Formation (9h – 10h30)

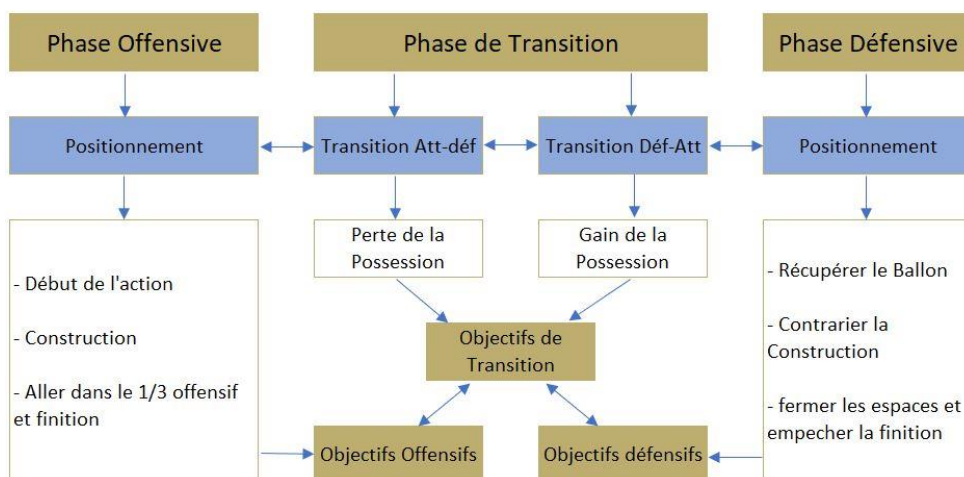
a) Planning Hebdomadaire des entrainements :

Equipes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
RM Castilla (réserve Pro)	E		E x 2	E	E	E	Match
Juveniles (U19 à U17)	E		E	E	E	E	Match
Cadetes (U16-U15)	E	E	E	E		Match	
Infantiles (U14-U13)	E	E	E	E		Match	
Alevines (U12-U11)	E	E		E		Match	
Benjamin (U10-U9)	E		E		Match		
PreBenjamin (U8)	E		E		Match		

b) Développement :

- L'identité et les valeurs du club déterminent notre style de jeu
- Notre style de jeu n'est pas déterminé par un système
- Notre idée de jeu doit être identifiée dans toutes nos équipes
- Cette idée de jeu est issue de nos Valeurs Fondamentales
- Les équipes de l'académie doivent être reconnaissables à tout moment

c) Développement de notre Style :



d) Finalité de la Formation

- Le joueur doit compléter l'étape de pré-performance pour être prêt à postuler à l'Equipe première
- Ses connaissances basées sur notre style de jeu doivent être complètes
- Savoir être compétiteur et dépasser les situations de jeu complexes

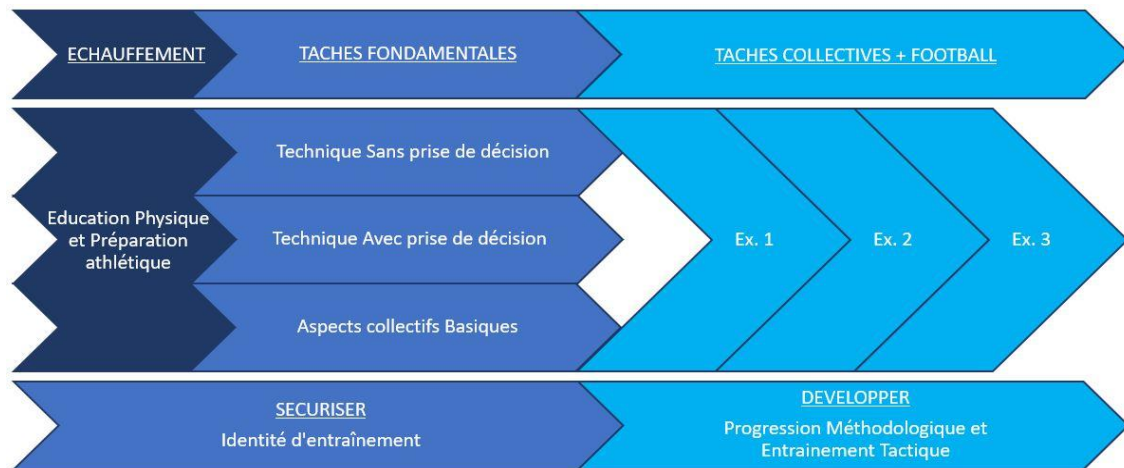
e) Objectif Final

« Les Equipes du Real Madrid doivent être reconnaissables lors des compétitions et des entrainements »

- Atteindre l'amélioration individuelle. Renforcer les points forts et minimiser les défauts en améliorants la performance du groupe comme un seul homme

- Promouvoir l'intelligence sportive du joueur. Les tâches découlant de la compétition elle-même, en communion avec notre style de jeu et conduisant à la résolution de situations réelles
- Minimiser les temps de pause
- Impliquer le joueur dans la continuité et l'intensité requise lors de l'entraînement
- La répétition de objectifs, des contenus et des tâches renforcera la connaissance du style de jeu et créera des automatismes chez le joueur
- Les corrections seront basées sur les objectives techniques et tactiques. Être clair, concret et simple.
- Donner des messages positifs et motivants

f) Une structure organisée des contenus a été établie pour tous les entraînements :



g) Principes d'Entraînement

- Objectifs tactiques recherchant la connaissance de notre jeu et induira une amélioration technique. En période d'initiation nous proposerons plus explicitement des objectifs techniques.
- 1 ou 2 objectifs par tâche
- Tâches simples avec objectif clair répété plusieurs fois
- Donner de la qualité à la tâche, non pas en quantité mais en intensité
- Ballon présent dans la plupart des situations
- Les exercices, dans la majorité des cas, doivent avoir une orientation (attaquer ou défendre des zones ou des buts) et spécifiques aux postes
- Garder les règles de la compétition dans les exercices
- Donner de la continuité au jeu : jouer les CF rapidement, ne pas arrêter le jeu pour une blessure sauf si on voit que c'est sérieux, ne pas siffler exagérément, laisser finir les actions avant de revenir à une faute ou un hors jeu.
- Essayer de ne pas arrêter le jeu pour donner des instructions ou des corrections.

h) Conception des exercices

- La conception des exercices vient à partir de l'objectif que nous voulons atteindre
- Savoir gérer tous les éléments qui affectent le jeu (partenaires, adversaires, ballon, but) pour doser la difficulté et s'approcher de situations réelles.
- De plus il faut gérer toutes les variables qui peuvent modifier le développement d'un exercice, augmenter la difficulté ou modifier l'objectif à atteindre sans modifier complètement la structure : Espace, Nombre de joueurs, Temps, Jokers, règles particulières

i) Sur la supériorité numérique

- L'utilisation de supériorité ou infériorité numérique est très utile pour la réalisation des objectifs. Mais il faut évoluer vers la réalité du jeu une fois que les joueurs ont réussi à la surmonter

j) Sur l'utilisation des jokers dans l'entraînement

Joker...	Effets Positifs	Effets Négatifs
Défensif	Supériorité de l'équipe qui attaque, favorisant ses objectifs	Il peut déformer la réalité. Le joker ne défend jamais
Offensif	Favorise les objectifs de la défense et la compétitivité	Moins de continuité des possessions
Intérieur du jeu	Favorise la supériorité pour les objectifs de possession et la domination au centre du jeu	Déforme la réalité du match où il y a plus de difficulté au centre du jeu
Extérieur du jeu	Favorise la continuité du jeu et les objectifs d'amplitude	Perte de sensation défensive des joueurs à l'extérieur
Dans son propre camp	Favorise le départ des actions	Désordre à la perte du ballon
Dans le camp adverse	Favorise la finalité des actions, le jeu dans le camp adverse	Peut provoquer des précipitations dans le jeu (fait déjouer)
En Général	Favorise l'objectif et le style de jeu	Peut faire perdre l'esprit d'une phase de jeu

k) Sur le nombre de touches de balle

NORMES	OBJECTIFS
2 touches Max.	Jeu rapide et aisé, maintenir la possession
1 touche – 2 touches	Jeu rapide et aisé, maintenir la possession
2 touches obligatoires	Off : Garder la possession, créer des lignes de passes. Déf : Organiser le pressing, fermer les lignes de passes
Maximum de touches en zone centrale et libre autour	Amplitude du jeu, jouer de l'intérieur vers l'extérieur
2 touches dans son camp et libre en camp adverse	Amener rapidement le ballon dans le camp adverse, jouer dans le camp adverse, pouvoir sauter les lignes
Libre dans son camp et 2 touches dans le camp adverse	Jouer court, garder la possession, favoriser la finalisation

l) Sur la finalité de la formation

I. CONTRIBUTION A L'EQUIPE PREMIERE

« La chose la plus importante pour l'académie est d'obtenir le maximum de rentabilité avec la plus grande contribution à l'Equipe Première »



Il est indispensable de respecter leur développement afin de promouvoir au bon moment les joueurs suffisamment mûrs.

II. PRET

C'est une autre option que le club peut envisager pour que le joueur puisse acquérir plus d'expérience ailleurs et, espérons-le, revenir dans le futur.

III. TRANSFERT

Comme il n'y a pas de place pour tous les joueurs de l'académie, c'est une bonne option pour obtenir un retour sur investissement pour l'académie

Microcycle et Programmation Hebdomadaire (11h – 12h30)



Ce sujet a été abordé avec beaucoup d'informations déjà présentées la veille, et quelques éléments apportés en complément...

- Planification Hebdomadaire (séances de 90mn)

Equipes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
RM Castilla (réserve Pro)	E		E x 2	E	E	E	Match
Juveniles (U19 à U17)	E		E	E	E	E	Match
Cadetes (U16-U15)	E	E	E	E		Match	
Infantiles (U14-U13)	E	E	E	E		Match	
Alevines (U12-U11)	E	E		E		Match	
Benjamin (U10-U9)	E		E		Match		
PreBenjamin (U8)	E		E		Match		

Présentation d'une semaine d'entraînement complète de l'équipe « Cadete B » (U15). Difficile à retranscrire ici parce que c'est typiquement le genre d'information et de documents qui font l'objet de rappels à l'interdiction de diffusion.

Lunch et Visite de la Cité Real Madrid (12h30 – 14h30)

Voir visite en 3D :

https://www.realmadrid.com/cs/Satellite?c=Page&cid=1330645115820&pagename=RealMadridResponsive%2FPage%2FRM_IframeMenu



La Cité Real Madrid occupe une superficie d'environ 1 200 000 m², soit dix fois plus grand que l'ancienne Cité Sportive, 40 fois plus que le Santiago Bernabéu, 16 fois plus que la place Rouge de Moscou, 2,7 fois plus que l'État du Vatican et 1,6 fois plus que la Cité Interdite de Pékin. C'est dans ce gigantesque complexe en T s'étendant sur 9 000 m² que se trouvent les vestiaires, gymnases, salles de conférences, bureaux, zone d'hydrothérapie, centre médical, zone de presse, etc. Il dispose de 10 terrains de football en gazon et synthétique entourés par des gradins d'une capacité d'accueil de 11 000 personnes.



Lors de cette visite, nous n'avons pas été autorisés à visiter les installations dédiées à l'équipe Première, ni le stade Alfredo Di Stephano par faute de temps

Nutrition et Performance sportive (14h15 – 15h)

a) Organisation Médicale :

- Equipe 1^{ère} : 3 médecins et 1 radiologue
- Real Madrid Castilla : 1 Médecin
- Juvenil A : 1 médecin
- Reste de « La Cantera » : 2 Médecins
- Infirmerie, physiothérapie
- Département de Nutrition :
 - ✓ Equipe 1^{ère} et Coordinateur du département : José Luis Lopez Chicharro
 - ✓ Nutritionnistes de « La Cantera » : 4 personnes

b) Objectifs de la nutrition du sportif :

- Santé et croissance
- Maintenir une bonne composition corporelle
- Diminuer les risques de blessures
- Augmenter le rendement et diminuer la fatigue
 - ✓ En couvrant les besoins énergétiques du sportif
 - ✓ Maintien des réserves énergétiques dans l'organisme
 - ✓ Réserves de glycogène

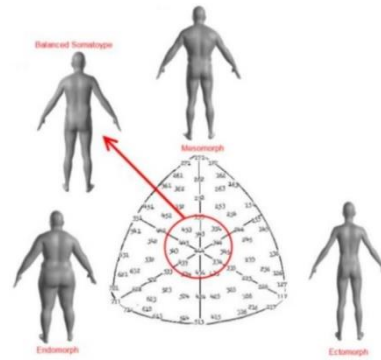
c) Fonctionnement du département Nutrition

- Intervention à « La Cantera »
 - ✓ En salle à manger de la résidence (changement des habitudes, affichages, menus)
- Elaboration de statistiques sur la nourriture en résidence
- Formations
- Utilisation de logiciel de nutrition (Programme nutritionnel DIAL)

d) Evaluation de la Composition Corporelle

- Mesures anthropométriques : mesures de 4 composants selon la méthode ISAK
 - ✓ Masse grasse
 - ✓ Masse musculaire
 - ✓ Masse osseuse
 - ✓ Masse résiduelle
- Prise des plis cutanés 1 fois par mois

- Evaluation de l'état nutritionnel
 - ✓ Etablissement du somatotype :



e) Intervention nutritionnelle

- Motifs d'intervention
 - ✓ Demande du joueur
 - ✓ Recommandation d'autres professionnels (techniciens, médecins, psychologues)
 - ✓ Anomalies dans les évaluations
 - ✓ Blessure

f) Plan Nutritionnel Général

- Directives générales et directives d'alimentation
- Protocoles associés aux circonstances sportives pour chaque groupe :
 - ✓ Protocole pré-entraînement
 - ✓ Protocole en cours d'entraînement
 - ✓ Protocole post-entraînement (hydratation et supplémentation) en fonction de l'entraînement
 - ✓ Protocole en circonstances spéciales : blessures, vacances, non-titulaires

g) Protocole d'Entraînement

- Avant : carbohydrates
- Pendant : hydratation et supplément en fonction de l'intensité et de la catégorie
- Après : réhydratation, reconstitution des réserves d'énergie et des électrolytes

h) Plan nutritionnel en compétition

- Lignes directrices transmises aux établissements (restaurants) recevant les équipes
- « Pique-nique » adaptés pour les trajets en bus
- Conception d'une stratégie d'alimentation péri-compétitive : tenir compte des horaires de match, des jours et du mode de déplacement

i) Education Nutritionnelle

- Formation des joueurs par des ateliers :
 - ✓ Directives de nutrition saine
 - ✓ Nourriture indésirable
 - ✓ Hydratation
 - ✓ Nutrition à différents moments
- Formation avec les parents
 - ✓ Collective
 - ✓ Individuelle

j) Conclusions

- Travail Multidisciplinaire
- Travail nutritionnel individualisé
- Adapter la nutrition aux différents stades de la croissance
- Adapter les étapes nutritionnelles de l'entraînement et de la compétition
- Mettre sur un bon aliment de base puis complétez-le si nécessaire

Prévention des blessures et Réhabilitation des blessés (15h – 16h15)

Par le Dr Victor Paredes Hernandez

a) Objectifs

- **Transmettre** la culture du travail : La forme physique est un facteur qui détermine la performance.
- **Eduquer** physiquement le joueur : Le corps est son outil de travail et le footballeur est le garant de sa propre entreprise.
- **Créer** de bonnes habitudes de travail quotidiennes : Le joueur doit apprendre et s'améliorer à chaque entraînement.

b) Culture de la compétition :

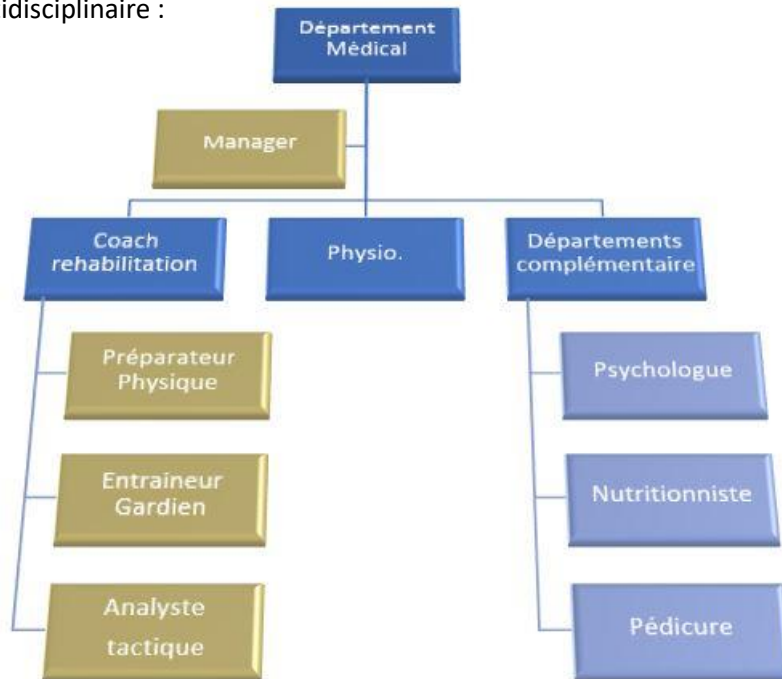
- **Pensez seulement à notre équipe :**
 - ✓ Confiance en soi et motivation
 - ✓ Nous sommes meilleurs, nous nous entraînons mieux et nous serons meilleurs dans le match
 - ✓ Jouer en compétition avec joie !
- **Ne pensez pas à l'adversaire :**
 - ✓ Transmettez les informations les plus concises et pertinentes de l'équipe adverse
- **Sachez rivaliser :**
 - ✓ Importance des relations et de la communication entre les staffs et les joueurs
- **Prouvez pendant 90mn que nous sommes plus grands :**
 - ✓ Ne pas avoir peur de la compétition. Nous avons été choisis pour gagner et ne jamais abandonner, jouant avec fierté.

c) Relation avec les joueurs :

« La relation doit être honnête, claire, concise et très professionnelle »

- Savoir faire preuve d'empathie, transmettre, résoudre, communiquer, rapporter, démontrer, etc...
- Le footballeur est une somme d'émotions différentes. La gestion de l'incertitude pendant la réhabilitation d'une blessure est essentielle pour être efficace et réussir.
- Education de vie pendant la réhabilitation :
 - ✓ Il n'y a jamais de plaintes, l'EFFORT n'est pas négociable
 - ✓ Ne soyez pas frustré quand les choses ne vont pas bien, jamais négatif.
 - ✓ Face à un problème : ATTITUDE, toujours positif.
 - ✓ Entraînement quotidien : ENERGIE et PASSION pour continuer à apprendre et s'améliorer.
 - ✓ Lorsque tout va bien et que les objectifs sont atteints, c'est le meilleur moment pour continuer à travailler et progresser.

d) Equipe Multidisciplinaire :



e) Complexité de la réhabilitation des blessures en football :

« L'entraînement doit anticiper les scénarios de compétition »

- Contrôle émotionnel pour prendre des décisions : empathie + balance agitation/calme
- Langage non verbal : regard, sourire, geste, proximité, etc...
- Gestion des conflits : ils ne doivent jamais être générés, ni être évités. Et toujours savoir comment les résoudre.
- Renforcer pour atteindre les objectifs, pas les résultats. Feedback : il s'agit de gagner le joueur, pas de le perdre pour toujours.

f) Optimisation de la réhabilitation :

- Respectez les processus biologiques,
- Eduquez les gestes et les mouvements,
- Apportez des preuves scientifiques,
- Sensations et opinion des joueurs,
- Densité haute d'entraînement,
- Proposez le plus d'expériences possibles liées aux exigences du jeu
- Spécificité tactique dans l'entraînement

g) Stratégie Psychologique :

- **Concentration :**
 - Vous devez vous concentrer sur ce que vous faites ACTUELLEMENT
 - Ce qui s'est passé AVANT n'a plus d'intérêt
 - Ce qui se passe APRES n'existe pas encore
- **Attention :**
 - Concentrez l'attention
 - L'attention est limitée
 - Le cerveau aime la surprise, l'humour, le jeu ou la curiosité

« Ce que vous savez n'est qu'une partie pour réussir. L'autre partie est de savoir comment les informations arrivent au joueur »

« Ils n'y a pas de blessures, seulement des blessés »

h) Quelques notions fortes pour la Réhabilitation (Dr Victor Paredes Hernandez) :

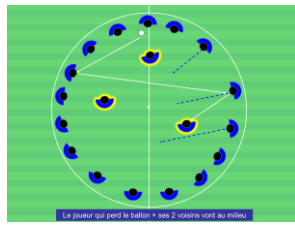
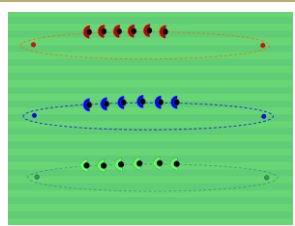
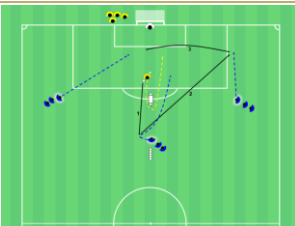

- Notre objectif principal est d'être par et pour le joueur
- Faire preuve d'empathie et être proche du joueur
- Transmettre la passion qui se transforme en énergie pour le joueur
- Provoquer le meilleur scénario d'entraînement, le plus proche de la compétition
- Améliorer les niveaux d'attention et de concentration, grâce à la culture de l'effort
- La réhabilitation de la blessure engendre une évolution favorable des performances du joueur
- Avoir de bonnes idées de formation et une compétence didactique pour les transmettre

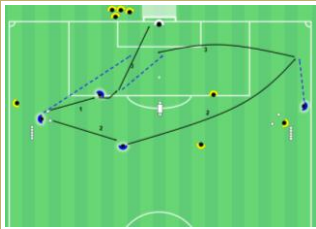
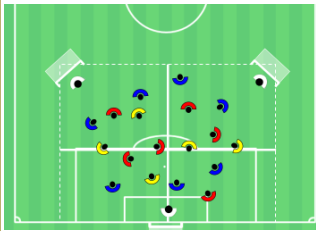

Observation d'une séance d'entraînement de l'équipe « Cadete B » (16h30-18h)

- Séance n°62 du 17/01/2020 à 17h, avec 19 joueurs de Champs + 3 Gardiens de but
- Séance J-2 (dernière avant le prochain match)



Merci à Olivier GOUTARD (Magazine Vestiaires) pour son aide à la restitution des exercices et de leur chronologie

I	Objectif	Echauffement Ludique	
	Description	Toro dans le rond central, en 1 touche	
	Durée	8mn	
II	Objectif	Echauffement Généralisé	
	Description	exercices de courses et mobilisations variées sur 3 colonnes	
	Durée	6mn	
III	Objectif	- attaquer les espaces avec/sans ballon - Défendre vers son but et arrêter l'action	
	Description	Exercice de finalisation avec opposition d'un défenseur. 1- simulation passe manquée vers milieu + sortir dessus 2- Passe sur le coté selon opposition + centre pour 2c1	
	Durée	10mn (x 2 demi-groupes)	
IV	Objectif	- Amener le ballon d'un coté à l'autre , Changement d'orientation - transition déf : Pression à la perte de balle - Transition Off : jeu vertical, marquer rapidement	
	Description	3 contre 3 (+ 3 jokers) - Garder le ballon à 6c3 en basculant le jeu de D à G. Si l'équipe qui défend récupère le ballon, possibilité de marquer avec 1 passe max.	
	Durée	3 x 3mn (x 2 demi-groupes)	

V	Objectif	- Changement d'orientation - Occupation des zones de finition	
	Description	Le 1er joueur joue 2 ballons : (1) vers attaquant qui se retourne et frappe. (2) vers milieu axe qui renverse le jeu + Centre et finition à 2	
	Durée	2 x 5mn	
VI	Objectif	- Off : Ne pas faire beaucoup de passes dans la même zone - Déf : Anticiper, intercepter - Transition déf : Pression à la perte - Transition Off : Jeu vertical, marquer sur 1 des 3 buts	
	Description	Conservation entre 3 équipes + 3 Gb : 2 équipes cherchent à conserver le ballon en allant dans les 4 zones avant de pouvoir marquer dans un des trois buts. L'équipe qui défend peut marquer immédiatement à la récup (seule l'équipe qui a perdu le ballon peut défendre)	
	Durée	3 x 4mn	
VII	Objectif	- Off : finalisation / Ludique - Toujours chercher le but - Déf : Vigilance défensive	
	Description	3 équipes de 6 joueurs - Jeu "Banide" à 6 c/ 6 + 6 jokers - Le but compte double si le tir vient d'un joker - Matches à 2 buts ou 2'30"	
	Durée	20mn	

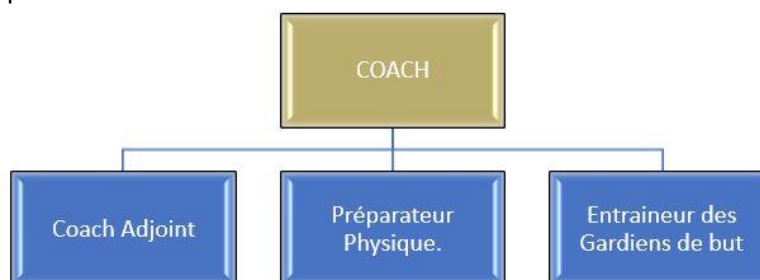
Organisation Technique au Centre de Formation (18h30 – 19H30)

a) 3 facteurs clés pour entrainer au niveau Elite :

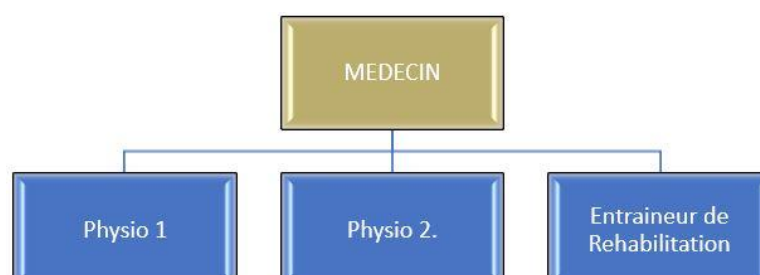
- Style de leadership
- Modèle de jeu
- Style d'entraînement / Méthodologie

b) **Style de Leadership** : Travail en Equipe :

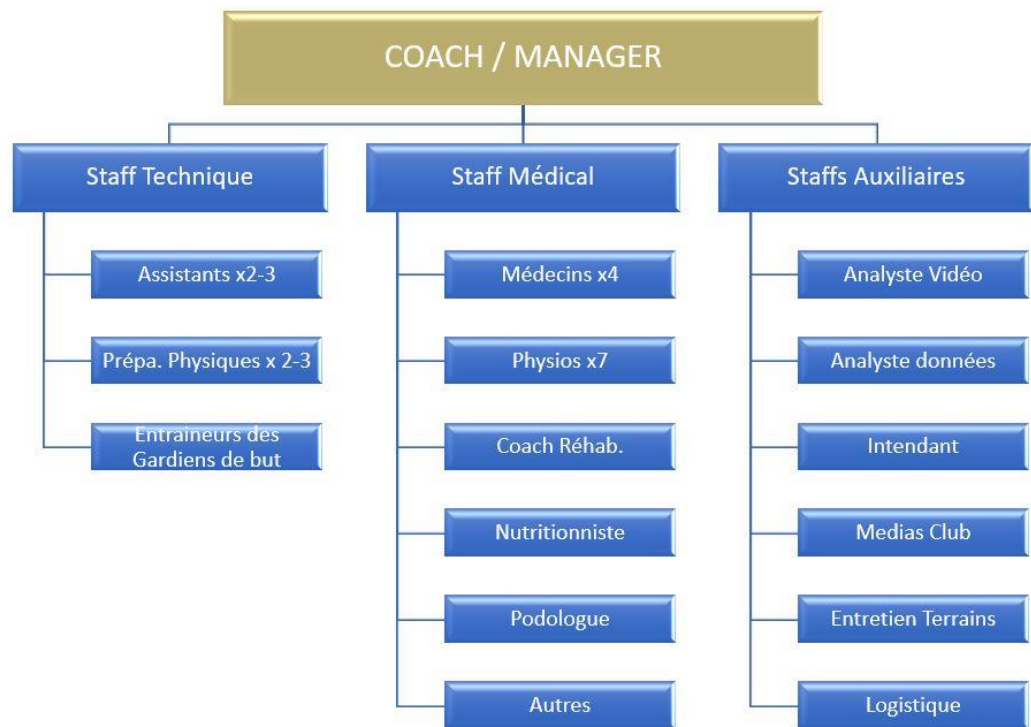
- Staff Technique :



- Staff Médical :



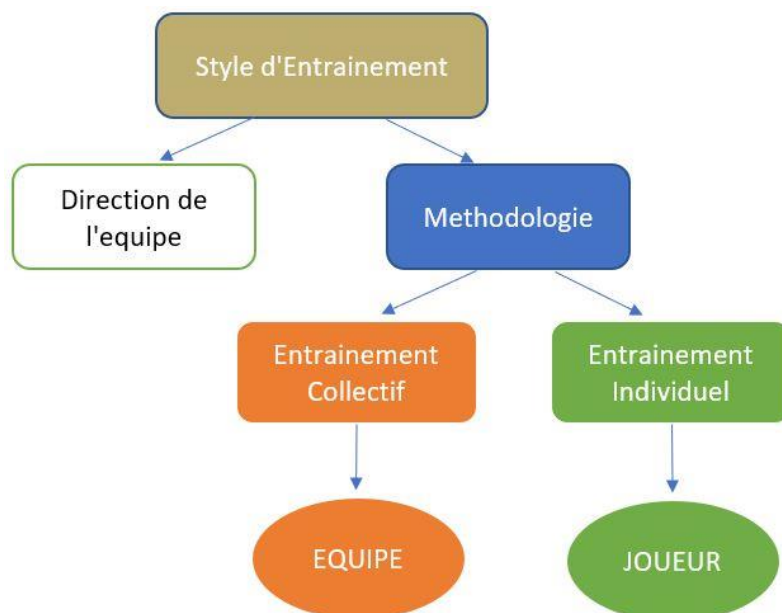
➤ Management :



c) Modèle de Jeu :

- Idée de jeu de l'entraîneur : qu'est-ce que je veux ?
- Structurer et systématiser l'idée de jeu
- Organisation du jeu en :
 - ✓ Phases du jeu : attaque, défense, transitions
 - ✓ Principes, sous-principes, sous-sous-principes
- Dépend de :
 - ✓ Culture du football du pays
 - ✓ Culture, philosophie et histoire du club
 - ✓ Idée de jeu du Coach
 - ✓ Capacités des joueurs

d) Style d'entraînement :



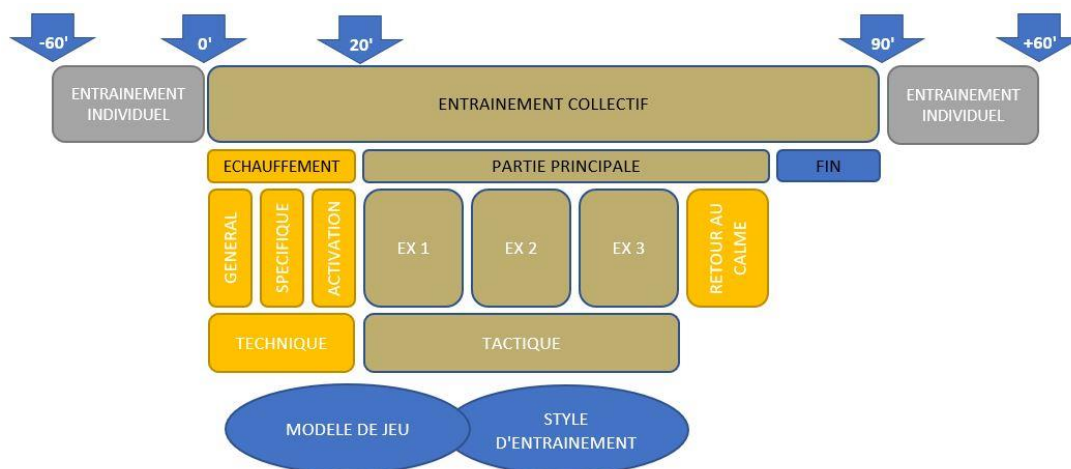
e) Planning Quotidien pour les entraineurs :

9h15 - 9h30	Réunion Département médical
10h	Réunion Staff Technique
10h30	Préparation de L'entrainement / Pré-activation
11h	ENTRAINEMENT Terrain
12h30	Post-Entrainement
13h45	Réunion staff Technique
15h	Entrainement Individuel

f) Entrainements Individuels :

- Entraîner les **Mouvements** et pas les Muscles
 - ✓ Notre système nerveux ne connaît pas les muscles, seulement les mouvements
 - ✓ Contrôle des mouvements et qualité
 - ✓ Réduit le risque de blessure
- Ne **JAMAIS** surcharger les mouvements dysfonctionnels

g) Conclusion :

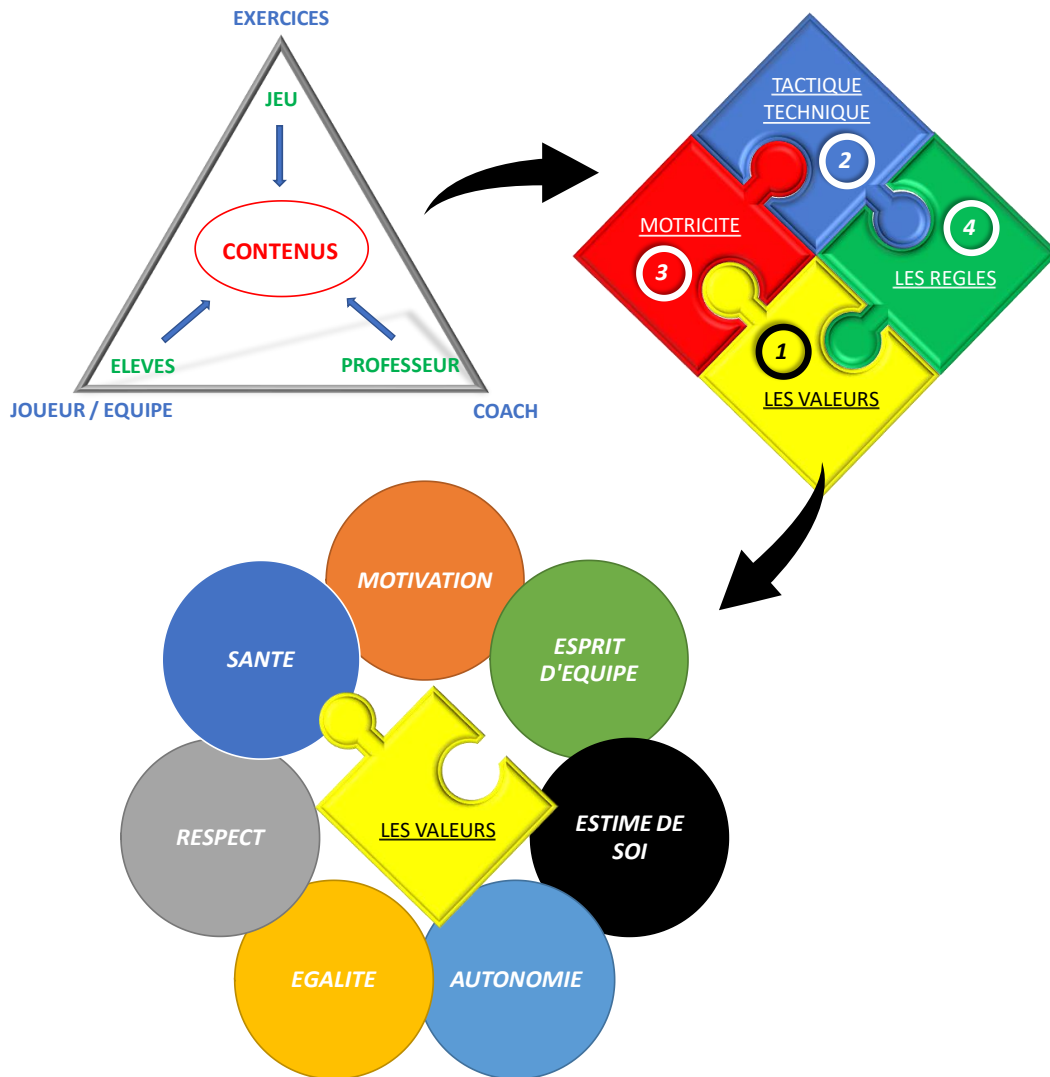


Retour sur la Séance d'Entrainement de l'équipe « Cadete B » (19h30 – 20H30)

Explication de la séance d'entrainement de l'équipe « Cadete B » de 16h30, en présence du staff technique. Présentation des contenus, du contexte (séance avant-match J-2), en rapport avec la méthodologie de « La Cantera »

Méthodologie d'Entrainement Real Madrid Foundation (9h – 10h30)

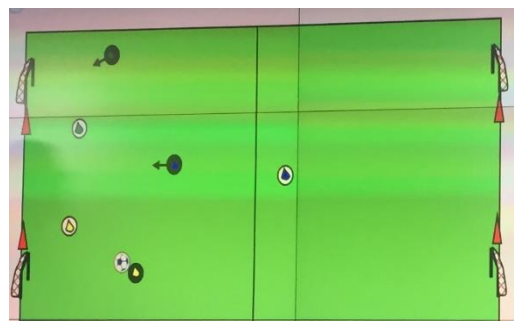
a) Mise en avant des valeurs défendues par la fondation



b) Comment inclure les valeurs dans l'entraînement

Exemple :

- BLEU : ils établissent les règles
- JAUNE : ils veillent au respect des règles
- ROUGE : ils contrôlent le timing de l'exercice

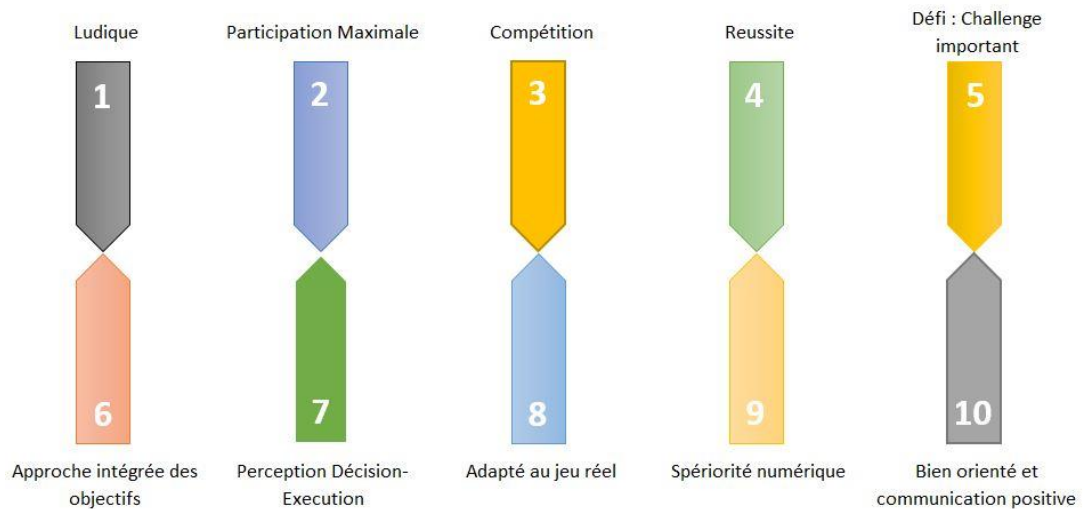


- ✓ Contenu Technico-Tactique : apprendre à terminer de différentes manières et avec différentes surfaces
- ✓ Valeur : Autonomie
- ✓ Stratégie Pratique : Chaque joueur a une couleur différente de chasuble avec une responsabilité spécifique :

c) Modèle Complet :

- (1) *Créativité et développement cognitif*
- (2) *Participation proactive des joueurs*
- (3) *Priorité éducative*
- (4) *Réalisme et spécificité d'apprentissage*
- (5) *Motivation*
- (6) *Plus grand niveau d'activité physique*

d) Element clé de l'apprentissage : Le Jeu



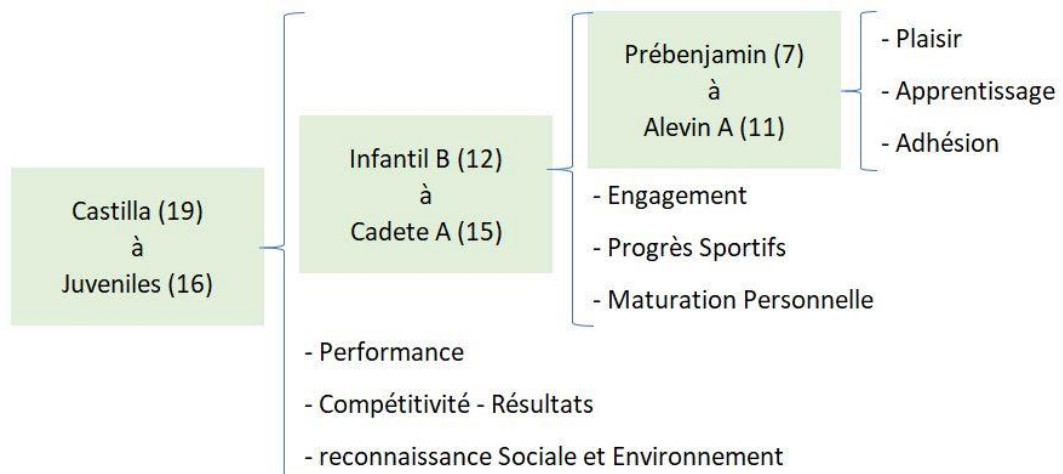
Observation d'une Séance d'entraînement de Real Madrid foundation (10h30 – 12h)

Psychologie et Performance sportive (12h30 – 13h30)

a) Département de psychologie

- Eva Molleja (chef du département) : Juvenil A (18), B (17) et C (16)
- Maria Martinez : Cadete A (15) et B (14), Infantil A (13) et B (12)
- Toni Martos : Alevin A (11) et B (10), Benjamin A (9) et B (8), prebenjamin (7)

b) Interventions par catégories



c) Fonctions du Département Psychologie

- Besoin de détection
- Intervention individuelle
- Accompagnement de la carrière sportive du joueur
- Ateliers pour améliorer les compétences psychologiques de l'équipe (gestion émotionnelle, gestion du stress, cohésion de groupe, communication efficace, etc...)
- Requête du staff
- Coordination avec les familles
- Suivi et intervention auprès des joueurs blessés
- Travail interdisciplinaire (médecins, physiothérapie, nutrition, résidence, soutien scolaire, médias club, etc...)

d) L'objectif Principal de l'académie du Real Madrid

« Développer le joueur en tant que personne et en tant qu'athlète, dans le projet du club pour atteindre la performance, à travers l'entraînement mental et l'apprentissage de bonnes habitudes et valeurs, impliquant tous les membres autour du joueur »

e) Psychologie sportive : définition

« C'est une science qui étudie le comportement humain avant, pendant et après une activité sportive ainsi que le contexte dans lequel il se développe. »

- C'est un des facteurs totaux du sport (Technique, tactique, physique, Mental)
- L'athlète d'élite reconnaît la psychologie du sport
- La pratique de la préparation mentale consiste à appliquer des techniques et des stratégies de performance

f) Quels facteurs importants sont liés au succès dans le sport ?

- Bonne motivation
- Confiance élevée
- Routines
- Connaissance de la performance : style de vie
- La bonne concentration
- Gestion de l'anxiété

g) Motivation

- Travailler avec des objectifs fixés
- Quels objectifs ? Ambition, spécifique, significatif...
- Orienté vers la tâche ou vers le résultat
- Niveau d'implication
- Sentiment d'équipe : cohésion
- Le langage intérieur
- Résilience (faire face à l'échec)

h) Les routines

- Planification de la performance
- Pré-performance
- Entre les actions
- Après les erreurs
- Evènement inattendu

i) Mode de vie

- Habitudes de nutrition et d'hydratation
- La gestion du temps
- L'auto prise en charge
- Les techniques de récupération et le sommeil

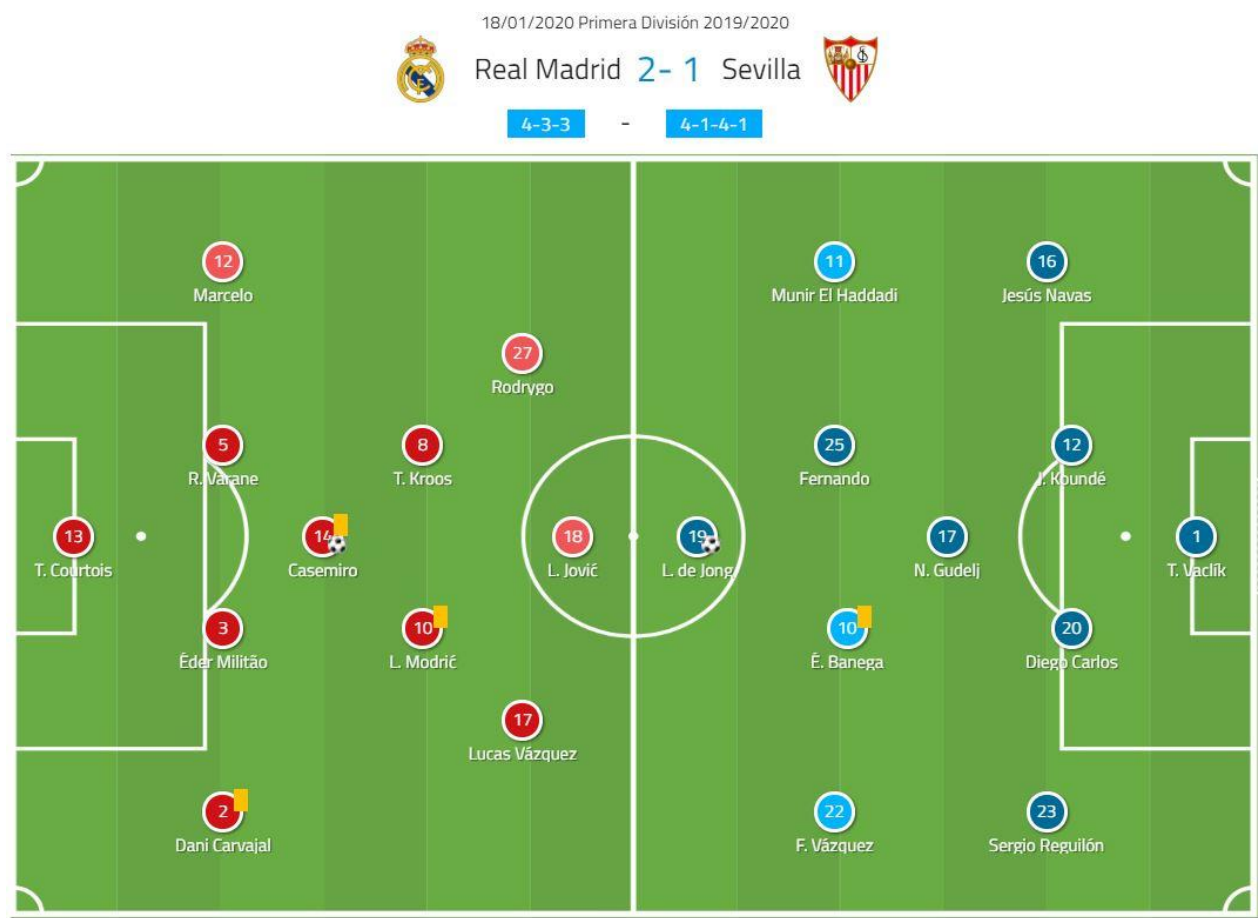
j) La concentration

- Rester sur le présent
- Routines pour se concentrer
- Contrôlez ce qui est contrôlable
- Mots clés
- Langage interne
- Régler la concentration pendant l'action (niveau et direction)

k) L'anxiété compétitive

- Concept de niveau d'excitation
- Connaissance de soi sur les signaux et les tendances
- Moments différents – Niveaux différents
- Techniques pour augmenter ou diminuer le niveau

Match Real Madrid / FC Seville au stade Santiago Bernabeu (16 – 18h)



Stratégie Nutritionnelle et Performance sportive (9h – 10h)

- a) Coopération avec le Life Science Institute de Hambourg :
 - Partenaires de recherche : Université d'Hambourg, Fraunhofer Institut, Institut de la santé de Luxembourg, Université de Georgetown Washington
 - Partenaires sportifs : Real Madrid Clinic, Rafael Nadal Academy, Marcell Jansen HSV, Deg Eishockey, Sportifs professionnels du tennis, golf, équitation, voile...
- b) Requête avant traitement
 - Type de sport
 - Environnement personnel
 - Période de la saison sportive
 - Caractéristique et santé personnelle de l'athlète
- c) Histoire typique de l'utilisation élevée de sucres rapides
 - Aucun problème avec le système intestinal au cours des premières années (jeunes)
 - Fatigue après consommation / bonnes performances pendant le match / déficit après le match
 - Détérioration après la prise de pâtes, de produits sucrés ou même de salade ou fruits
 - Problèmes de digestions comme gaz et diarrhée
 - Allergie
 - Provoque des valeurs de lactates élevées, et un faible seuil anaérobie
- d) Les lactates sont bons pour la performance
 - Utilisés pour l'énergie dans les cellules nerveuses
 - Utilisés dans le foie pour remplir les réserves de glycogène avec le cycle de Cori
 - Utilisés pour réorganiser les faibles besoins de certains muscles en glucose (exemple : les bras) vers les muscles à besoins élevés (exemple : les jambes)
 - Le niveau de lactate va se réguler si vous avez moins de mitochondrie et moins d'efficacité dans la cellule pour transformer les lactates en énergie ou glycogène.
- e) Sucre rapide gênant et le gras signifie chance ?
 - Les corps cétoniques produits dans le foie n'ont besoin que de 5 étapes pour délivrer de l'énergie
 - Le sucre a besoin de 25 étapes
 - Des corps cétoniques élevés protègent les protéines pour être utilisées dans la Glyconéogenèse
 - Le glycogène doit être rempli par des carbohydrates lents et complexes pour réduire le pic d'insuline
 - Les protéines fournissent les muscles et le glycogène
- f) Athlètes « cétoniques » contre athlètes « sucres »
 - Même quantité de glycogène
 - Moins de besoins en sucre en raison des corps cétoniques dans le sang
 - Moins de radicaux toxiques dans le sang
 - Fonction cellulaire nettement meilleure due au taux d'insuline bas

- Meilleure efficacité du cycle de Krebs (cycle de l'acide citrique)
 - Meilleure livraison de l'oxygène
- g) Résumé d'une étude importante pour les sportifs
- Nitrates dans les betteraves rouges et les salades
 - (i) Augmentent le flux sanguin pour avoir plus de molécules oxydantes pour le moteur
 - (ii) Mais aussi 15 à 20% de performance en plus avec le même niveau d'oxygène signifie une meilleure performance dans la génération de l'ATP dans le cycle de Krebs
 - (iii) Les meilleurs effets arrivent après 4 semaines de prise d'1/2 tasse de betterave rouge ou d'épinard et 3 heures avant un entraînement ou un match
 - Extrait de soja concernant la phosphatidylsérine
 - (i) Diminue le niveau de cortisol
 - (ii) Augmente le niveau de testostérone
 - (iii) Augmente l'attention et le sens de l'anticipation
 - (iv) Améliore les performances de 15 à 20% dans l'étude
- h) Recommandations
- Informez vos joueurs sur les effets nutritionnels
 - Utilisez nos supports l'information nutritionnelle
 - Appliquez la nutrition pour vous-même et sentez la différence

Analyse de match - Equipe adverse (10h30 – 11h45)

- a) Quelle est la première chose à savoir ?

« La connaissance de vous-même est le début de toute sagesse – Aristote »

- Qui sommes-nous ?
- Nos forces ?
- Nos faiblesses ?
- Modèle de jeu ?
- Caractéristiques de nos joueurs ?
- Quels systèmes utilisons-nous ?

- b) Départ de l'action

Comment démarre l'action ?

- Avant la pression ? Sans la pression ?
- Court, moyen, long ?
- Vers où ? secteur droit, central, gauche ?
- Qui reçoit le ballon ?

- c) Phase Offensive

Finalisation de l'action ?

- Comment ? Centres, Passe profonde, 1c1, Individuel, Tir, CPA ?
- Par Où ? Secteur droit, central, gauche ?
- Zone de finition ? 1^{er} poteau, 2^{ème} poteau, Point de pénalty, dans les 5,50m, Hors 16,50m ?
- Par qui ?

d) Transitions Off-Déf

- Où se situe la perte de balle ? propre camp, camp adverse ?
- Pressing? Intensif, pressing et remplacement, remplacement direct ?
- Où est l'espace ? après avoir dépassé la 1^{ère} pression, derrière les milieux, derrière la défense ?

e) Planification de l'observation

Aspects à considérer

- Identification des matchs rivaux à venir
- Analyser le contexte dans lequel le match peut avoir lieu :
 - Domicile / extérieur
 - Modèle de jeu du rival à regarder + Modèle de jeu de son adversaire
 - Essayer de regarder un match « en rapport avec ce que nous allons trouver »
- Visionnage de 4 à 5 matchs qui ne doivent pas être les 4 à 5 derniers
- Nous cherchons à analyser en fonction du contexte du match que nous pensons trouver
- Essayer d'avoir le plus grand nombre d'enregistrements et regarder des matchs en direct

f) Processus d'enregistrement

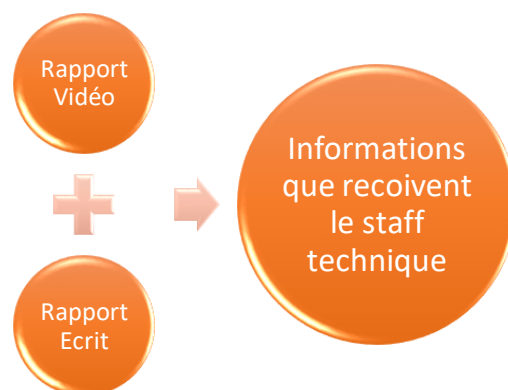
- Capture des 21 joueurs qui peuvent participer directement ou indirectement aux actions de jeu (on peut éviter le gardien situé dans le but opposé à l'action)
- Pour les CPA, orienter l'enregistrement vers le tireur, avoir un plan ouvert, voir les différentes possibilités (jeu court, jeu indirect, centre devant le but, etc...)

g) Analyse en direct

Observation d'informations subjectives ou uniquement analysables en direct :

- Etat du terrain de jeu
- Informations perçues à travers les indications de l'entraîneur (écoute)
- Communication et collaboration entre les joueurs

h) Elaboration des rapports

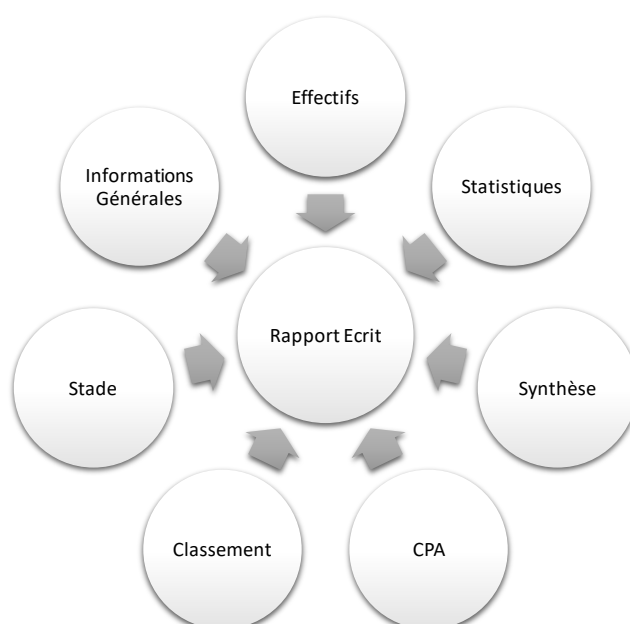


i) Rapports Vidéo

CONTENU POUR LE STAFF TECHNIQUE			
Phase Offensive	Transition Défensive	Transition Offensive	Phase Défensive
Action de but Pour	Action de but Contre	Buts Pour	Buts Contre
Durée Approximative : 20 minutes			

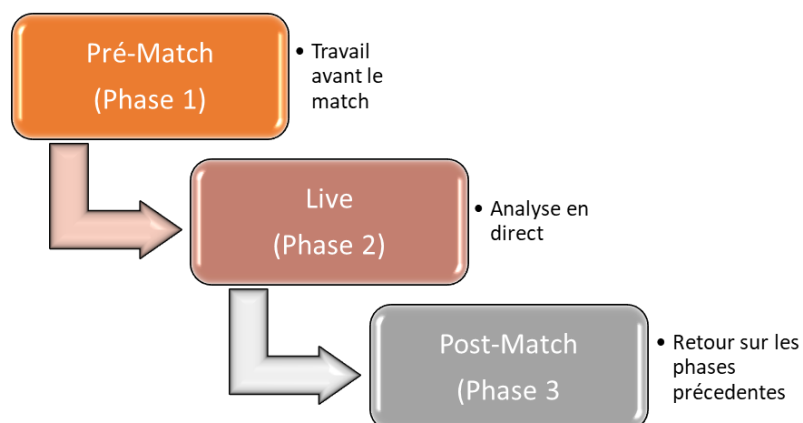
CONTENU POUR LES JOUEURS			
Phase Offensive	Transition Défensive	Transition Offensive	Phase Défensive
	Action de but Pour	Action de but Contre	
Durée Approximative : 7 minutes			

j) Rapport écrit



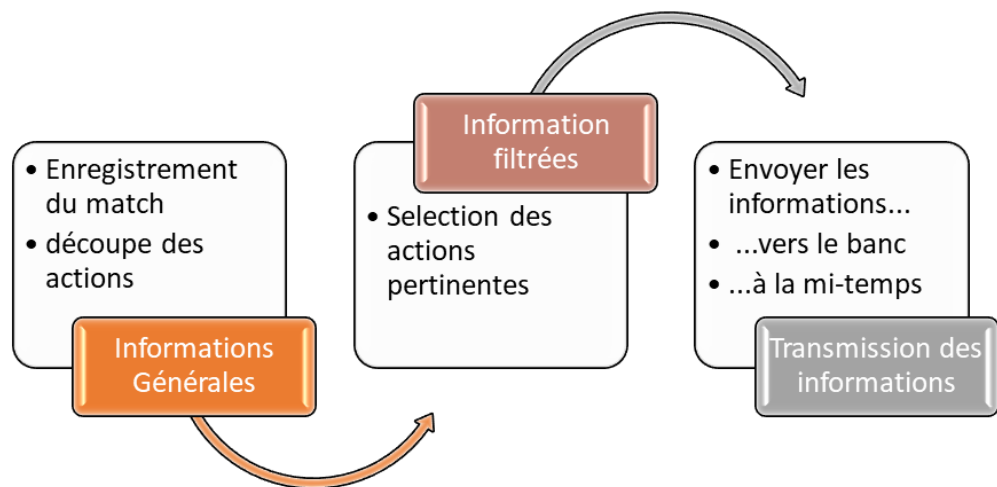
Analyse de match – Analyse Post-match (11h45 – 12h30)

a) Phases d'analyse :



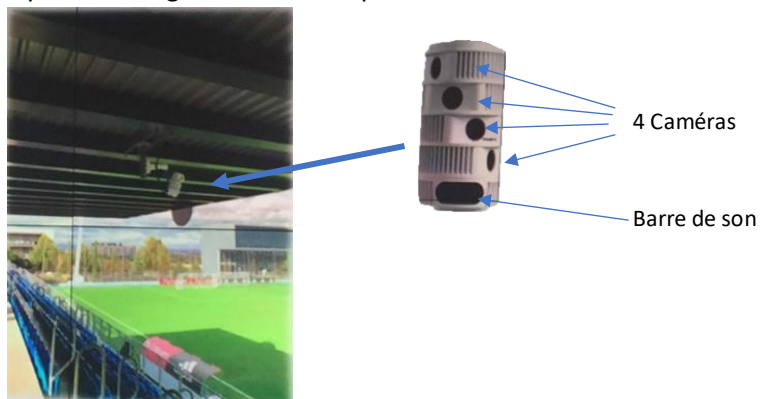
b) Analyse en direct :

- Permet, à partir d'un meilleur point de vue, de compléter l'information au Staff technique
- Possibilité de gagner du temps dans la prise de décision
- Impact direct sur le match pour effectuer des modifications



c) Informations Générales :

- Enregistrement en direct :
 - Rapide et facilement extractible
 - Capture d'images et mise à disposition sur un ordinateur



d) Analyse Post-Match :

- Qui ?



- Pourquoi ?
 - Renforcer les points positifs
 - Corriger les points négatifs
- Qu'analysons-nous ?
 - Analyse individuelle
 - Analyse par lignes
 - Analyse collective
- Conception de vidéo
 - Réaliser des animations graphiques
 - Aider à se focaliser sur les aspects que vous voulez influencer
 - Aider à la compréhension des situations de jeu
- Base de données
 - Toutes les informations générées lors de la compétition au niveau individuel ou collectif sont stockées puis traitées
 - Les informations obtenues sont filtrées pour être interprétées. Cela nous permet d'obtenir une analyse objective du développement de nos joueurs individuellement et collectivement
- Statistiques individuelles
 - Permettent d'avoir un contrôle objectif de la progression du joueur
 - Aident le joueur à évaluer ses caractéristiques et à connaître ses forces et ses faiblesses
 - Facilitent la possibilité d'établir un plan de développement individualisé
- Statistiques collectives
 - Mesurent l'interaction du joueur avec le jeu
 - Montrent les possibilités de relation dans les différentes lignes
 - C'est le contexte dans le quel le joueur doit évoluer, car le football est un sport collectif qui repose sur la somme des parties de l'individu

Cérémonie de Clôture (13h15 – 13h30)

- Clôture en présence de Mr Santiago SOLARI (Ex-entraîneur du Real Madrid et ambassadeur de la Fondation Real Madrid)



CONCLUSION / BILAN



La « Coaching Convention 2020 » est organisée autour de 2 entités très fortes :

- D'une part, la Fondation Real Madrid, organisateur de cet évènement
- D'autre part l'Académie du Real Madrid, qui a accueilli la convention et a ouvert ses portes pour l'occasion.

Grace à l'initiative de l'UNECATEF, nous avons eu l'opportunité de vivre 4 jours extrêmement denses et instructifs au cœur de ces 2 institutions et il serait vraiment intéressant de prolonger cette participation et que d'autres collègues puissent assister aux éditions prochaines afin d'en retirer des bénéfices multiples :

- 1- Pénétrer au sein d'une des plus grande Institution du football mondial, le REAL MADRID et en apprendre le fonctionnement. J'emploie le mot « institution » à dessein parce qu'ici il prend tout son sens, tant nous avons ressenti la force d'une culture, transmise autour des valeurs historiques d'un club qui apparait au-dessus des ceux qui le composent.
- 2- Faire connaissance avec la Fondation Real Madrid et les Stages de perfectionnement labellisés REAL MADRID :

Aujourd'hui, une centaine de stages sont organisés en France, mais ce chiffre est en perpétuelle augmentation. Pendant ces 4 jours nous en avons côtoyé TOUS les acteurs majeurs : Une centaine d'éducateurs venus de toute l'Europe (et même du Chili), ainsi que les plus hauts responsables de cette organisation. En prenant en compte les différents échanges que nous avons pu avoir, Je n'irai pas jusqu'à dire qu'il y a des grandes opportunités d'emploi pour des entraîneurs professionnels, mais ce qui est certain c'est qu'il y a des réelles possibilités d'intégrer la Fondation en tant qu'organisateur de stage ou en tant qu'éducateur, avec tous les avantages qui en découlent : expérience sportive sur le

terrain, Sentiment d'appartenance à une grande institution (tout le monde revêts les équipements du Real Madrid), rémunération qui peut intéresser de jeunes éducateurs (voir des retraités : Cf mon camarade de chambre), complément de formation par les valeurs et principes de la fondation (les éducateurs ont débutés par 2 jours de perfectionnement avant la convention).

- 3- Vivre un moment de partage : De la même manière que DMVE permet à des entraîneurs sans emploi de se rassembler dans un univers footballistique (cf. site UNECATEF : « rompre l'isolement et favoriser l'échange propice à la création de nouvelles relations »), cette immersion nous a fait vivre 4 jours de football avec un enthousiasme et une cohésion réconfortante.

Pour Conclure : En écrivant ces lignes me vient une réflexion... est-ce utopique d'imaginer une session DMVE intégrer la CC2021 comme nous l'avons fait ?

J'en vois tout de suite le grand bénéfice que pourraient en retirer les participants, mais est-ce envisageable en termes de nombre de personnes ? de budget, ? de timing ? de programmation ? etc...

Le débat est lancé...