



Plus qu'un jeu : le rôle du soccer dans le développement des jeunes

Une étude commanditée par BMO Groupe financier

BMO Groupe financier – La banque du soccer au Canada



Sandy Bourne

Vice-présidente, Commandites, BMO Groupe financier

BMO, la banque du soccer au Canada, encourage le soccer à tous les niveaux, qu'il s'agisse des jeunes qui jouent dans des ligues locales ou des professionnels du Toronto FC, du Vancouver Whitecaps FC et, depuis peu, de l'Impact de Montréal. À titre de partenaire de l'Association canadienne de soccer, BMO soutient également les équipes nationales masculine et féminine du Canada.

BMO cherche continuellement de nouvelles façons d'encourager ce sport, particulièrement chez les jeunes. Par exemple, nous voulions mieux comprendre le rôle important des parents et des entraîneurs dans les sports pratiqués par les jeunes, et particulièrement le soccer.

Nous avons donc demandé au professeur Jean Côté, une sommité dans les domaines du sport chez les jeunes et de l'entraînement des athlètes, de travailler avec nous à la préparation d'une étude – *Plus qu'un jeu : le rôle du soccer dans le développement des jeunes* – qui analyse en profondeur l'influence cruciale des personnes qui se tiennent souvent sur les lignes de côté des terrains de soccer, applaudissant, encourageant et élaborant des stratégies.

Cette étude peut être utile aussi bien aux médias, aux parents et aux entraîneurs qu'aux responsables des orientations politiques. Le professeur Jean Côté, qui est directeur de l'École de kinésiologie et des sciences de la santé de l'Université Queen's, est la plus grande autorité dans le domaine de l'athlétisme des jeunes au Canada. Dans cette étude, il applique ses connaissances et son expertise particulièrement à la pratique du soccer chez les jeunes.

Le professeur indique quatre objectifs à atteindre, les « 4 C » : Compétence, Confiance, Capacité d'établir des liens et Caractère/Sensibilité. Il propose également, à la fois aux entraîneurs et aux parents, des lignes directrices fort utiles sur la façon d'atteindre ces objectifs.

Nous espérons que lorsque les parents et les entraîneurs iront encourager leurs jeunes joueurs, ils penseront aux 4 C et aux bienfaits que le soccer peut apporter aux jeunes toute leur vie durant.



Biographie - Jean Côté, Ph.D.



Dr. Jean Côté

Directeur de l'École de kinésiologie et d'études sur la santé de l'Université Queen's, à Kingston, Canada

Le professeur Jean Côté est le directeur de l'École de kinésiologie et d'études sur la santé de l'Université Queen's, à Kingston (Canada). Il effectue des recherches dans les domaines des enfants qui pratiquent un sport, de l'entraînement des athlètes, du développement positif des jeunes et de l'expertise sportive. Il a fait paraître plus de 120 articles dans des publications spécialisées sur divers sujets concernant la pratique du sport chez les jeunes et il a effectué plus de 300 présentations scientifiques.

M. Côté est également professeur invité au Carnegie Research Institute de la Leeds Metropolitan University, au Royaume-Uni, et à la School of Human Movement Studies de l'University of Queensland, en Australie. Il a été invité à présenter ses travaux de recherche aux États-Unis, au Mexique, en France, au Danemark, en Malaisie, au Brésil, en Grèce, en Écosse, en Israël, en Australie, en Irlande, en Angleterre, en Finlande, au Japon, au Qatar et à Taïwan. Il a prononcé 83 discours à titre d'orateur invité et 28 autres à titre d'orateur principal dans le cadre de grandes conférences nationales et internationales. Il a présenté ses discours les plus remarquables à l'occasion du congrès mondial 2008 de l'AIESEP, au Japon, de la 13^e conférence internationale du Commonwealth sur les sports, en Australie, du lancement européen de l'Année européenne de l'éducation par le sport, en Irlande, et de la conférence de la North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, à Savannah, aux États-Unis. En 2009, le département d'éducation physique et des sciences du sport du National Institute of Education de Singapour lui a décerné le 4^e EW Barker Professorship.

Dans le cadre de ses recherches, le professeur Côté a élaboré un modèle de développement par le sport qui a été adopté partiellement ou intégralement comme cadre directeur pour les organisations sportives dans des pays comme le Canada, Singapour, la France, le Portugal, l'Australie, l'Irlande et le Royaume-Uni. Le Modèle développemental de pratique sportive énonce certains principes concernant la pratique du sport, l'abandon des études et la performance, qui peuvent être vérifiés de façon objective au moyen d'analyses rétrospectives de la pratique du sport par les enfants. Les recherches du professeur Côté sur le développement et l'entraînement des athlètes et sur le rôle des parents dans la pratique sportive ont influencé l'élaboration de politiques en matière de sport visant à favoriser la pratique sportive chez les jeunes et à les aider à mieux performer.

Plus qu'un jeu : le rôle du soccer dans le développement des jeunes

Jean Côté, Ph.D.

Cet été, dans tout le Canada, des milliers d'enfants joueront au soccer dans un cadre structuré. Chaque soir de la semaine, des parents et des entraîneurs observeront, encourageront et conseilleront de jeunes joueurs au cours de séances d'entraînement et de matchs, ainsi qu'à la maison. Il y aura beaucoup de plaisir, mais il y aura aussi des moments de tristesse et de déception. Le défi des entraîneurs et des parents consiste à faire en sorte qu'il y ait plus de moments de plaisir et moins de moments de tristesse.

Les données de l'Association canadienne de soccer indiquent que le soccer est le sport le plus pratiqué au Canada, puisqu'on compte plus de 800 000 joueurs inscrits. Bien que le soccer organisé ait le potentiel de contribuer considérablement au développement positif des jeunes Canadiens, il faut reconnaître que la pratique sportive ne produit pas automatiquement des résultats positifs.

Les effets potentiels positifs et négatifs de l'activité sportive des jeunes sont bien connus. La pratique d'un sport peut influencer de façon positive sur les caractéristiques physiques comme la santé cardiovasculaire, le contrôle du poids, la force musculaire et l'endurance. En outre, les expériences sportives favorisent souvent le sens civique, la réussite sociale, les relations positives avec les pairs, les qualités de chef et l'esprit d'initiative chez les jeunes. Cependant, la pratique d'un sport peut aussi avoir des conséquences physiques négatives comme des blessures et des troubles de l'alimentation. D'un point de vue psychologique, les jeunes sportifs peuvent subir une pression excessive pour qu'ils gagnent, considérer qu'ils ont des aptitudes insuffisantes et se sentir isolés au sein de leur équipe ou vulnérables en présence de leurs coéquipiers. De plus, certaines situations sportives peuvent conduire des jeunes à manquer d'esprit sportif ou de sens moral et même à commettre des agressions^{1 2}.

Le pouvoir du soccer

En dépit des conséquences négatives qui peuvent découler de la pratique d'un sport quel qu'il soit, il a été démontré de manière irréfutable que l'influence des adultes (parents et entraîneurs) est le facteur le plus important pour améliorer l'expérience des jeunes qui s'adonnent à un sport^{3 4}. Nous pouvons signaler quatre résultats positifs sur

¹ Côté, J. & Fraser-Thomas, J. (2010). Youth involvement and positive development in sport. In P. Crocker (Ed.). *Sport psychology: A Canadian perspective*, (2nd edition). Toronto: Pearson.

² Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10, 49-70

³ Côté, J., Bruner, M., Strachan, L., Erickson, K., & Fraser-Thomas, J. (2010). Athletes development and coaching. In J. Lyle & C. Cushion (Eds.), *Sport Coaching: Professionalism and Practice* (pp.63-83). Oxford, UK: Elsevier.

⁴ Côté, J., Strachan, L., Fraser-Thomas, J. (2008). Participation, personal development, and performance through sport. In N. L. Holt (Ed.), *Positive youth development through sport* (pp. 34-45). London: Routledge.

lesquels les adultes peuvent influencer pour créer un environnement favorable aux activités sportives des jeunes : Compétence, Confiance, Capacité d'établir des liens et Caractère/Sensibilité, aussi appelés les « 4 C ». Dans un programme de soccer, ces 4 C peuvent être définis de la façon suivante :

1. Compétence : Il s'agit de la capacité de faire preuve de certaines habiletés sportives, de s'entraîner, de rivaliser avec d'autres et de performer. Au soccer, on devient compétent par l'exécution et la répétition d'activités d'apprentissage créatives et agréables.
2. Confiance : Il s'agit de la croyance que l'on a la capacité de réussir dans certaines situations particulières. Au soccer, la confiance s'acquiert dans un environnement qui valorise et met en évidence les progrès personnels, l'effort et l'amélioration.
3. Capacité d'établir des liens : Il s'agit de l'aptitude à établir des liens positifs avec les gens (entraîneurs, coéquipiers, adversaires, etc.) et à l'intérieur d'institutions (clubs, écoles, collectivités, etc.). Dans le domaine du soccer, cette aptitude s'acquiert en favorisant les relations fondées sur la confiance, le respect et la compassion entre toutes les parties intéressées.
4. Caractère/Sensibilité : Il s'agit ici du respect des comportements appropriés dans la pratique sportive, des règles et de l'intégrité, et de l'empathie envers ses coéquipiers et ses adversaires. Les jeunes joueurs de soccer qui ont du caractère font constamment preuve d'un sens de l'équité dans leurs actions, sur le terrain comme à l'extérieur du terrain. En outre, les joueurs qui ont du caractère et qui sont sensibles aux autres respectent les règles du sport ainsi que tous les participants, y compris leurs coéquipiers, leurs adversaires, les entraîneurs, les officiels et les parents.

Les programmes de soccer destinés aux jeunes peuvent être les composantes de base du développement des jeunes, qui va bien au-delà de l'apprentissage des techniques du soccer. Nous savons que les programmes de soccer destinés aux jeunes peuvent favoriser leur développement psychologique et social. Cependant, lorsque la recherche de la compétence l'emporte sur les objectifs tout aussi importants que sont la confiance, la capacité d'établir des liens et le caractère ou la sensibilité aux autres, la portée des valeurs positives qui peuvent résulter de la pratique sportive s'en trouve réduite.

« Mener le Canada à la victoire et les Canadiens à une passion pour le soccer leur vie durant » est une phrase qui figure dans l'introduction au rapport annuel 2009 de l'Association canadienne de soccer. Un objectif aussi large exige que les programmes de soccer destinés aux jeunes forment des athlètes qui, en plus d'être compétents, ont confiance dans leurs capacités et qui sont bien adaptés, socialement efficaces et respectueux de leur sport, d'eux-mêmes et des autres. L'acquisition des 4 C par les jeunes joueurs de soccer résulte d'activités de formation qui sont adaptées en fonction de l'âge et qui sont fondées sur des relations positives et d'entraide avec les entraîneurs et les parents. Les entraîneurs et les parents jouent un rôle crucial dans la transmission des valeurs fondamentales qui aideront les jeunes joueurs de soccer à atteindre les objectifs que sont la performance et la pratique du soccer leur vie durant.

Les quatre « tirs de coin »

Au cours d'un match de soccer, le tir de coin est un moyen de relancer le jeu – un élément essentiel de tout sport. Cet été, lorsque les jeunes apprendront les stratégies offensives et défensives du soccer, comme l'exécution d'un tir de coin, les entraîneurs et les parents feront plus que leur enseigner les techniques et les stratégies de ce sport. Ils influenceront sur les expériences des jeunes en ajoutant leurs propres « tirs de coin ».

Le rôle des entraîneurs

La plus importante partie du rôle d'un entraîneur qui travaille avec des jeunes joueurs de soccer consiste à faire en sorte que ce sport soit agréable pour tous les athlètes. Plutôt que d'accorder une trop grande importance à la compétition et à la performance, les entraîneurs doivent mettre l'accent sur des activités qui sont agréables et personnellement enrichissantes⁵. Voici les quatre « tirs de coin » d'un entraîneur de jeunes joueurs de soccer efficace :

1. Faites en sorte que les athlètes puissent jouer au soccer en toute sécurité et en ayant du plaisir.
Étant donné que pour les jeunes, la compétition n'a pas la même signification que pour les adultes, les entraîneurs doivent éviter de trop insister sur la compétition et sur la victoire auprès de leurs joueurs. Le but principal des entraîneurs est d'inculquer aux jeunes l'amour du soccer, en concevant pour eux des activités qui sont agréables. Par exemple, les jeunes joueurs devraient avoir la possibilité de jouer et de frapper sur le ballon librement au cours des séances d'entraînement, afin de créer un environnement où ils peuvent s'amuser. En encourageant le jeu libre et la créativité plutôt que les exercices organisés de façon stricte et les entraînements trop structurés, les entraîneurs peuvent favoriser l'autorégulation, la capacité de prendre des décisions et la compétence, de même que les sentiments de confiance et d'interdépendance entre les joueurs.

2. Soyez d'abord l'entraîneur de Thomas et de Suzanne – du joueur de soccer ensuite.
La façon la plus sensible de structurer les programmes de soccer pour les jeunes, c'est de se concentrer sur les besoins des enfants au lieu d'appliquer une méthode rigide basée sur les techniques de jeu. Les entraîneurs doivent s'assurer que tous leurs jeunes joueurs ont des chances égales de jouer et de participer. Cela signifie qu'ils doivent surveiller le temps de jeu des jeunes et offrir à tous les mêmes possibilités pendant les séances d'entraînement comme pendant les matchs. Ils doivent également permettre aux jeunes de jouer différents rôles (capitaine, etc.) et de jouer à différentes positions (en attaque ou en défense) à l'intérieur de leur équipe. Les programmes de sport qui s'efforcent de répondre aux besoins de tous les joueurs produisent plus de

⁵ Côté, J. & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4, 307-323.

compétence et de confiance, moins d'abandon des études et plus de participation durable.

3. Créez des situations et des exercices qui permettent à tous les joueurs d'obtenir du succès.

Les entraîneurs doivent concevoir leurs programmes de façon à permettre à tous les joueurs de se sentir compétents. La compétence vient lorsque les aptitudes d'un joueur correspondent aux défis d'une situation. Par exemple, les entraîneurs devraient essayer, au cours des séances d'entraînement et des matchs, de créer des situations qui permettent à chaque joueur de marquer un but, d'effectuer un tir de coin, de lancer le ballon pour le remettre en jeu ou d'empêcher un adversaire de marquer un but. Les joueurs qui sont capables d'accomplir une tâche que leur entraîneur leur a confiée se sentent plus compétents, sûrs d'eux et proches de leurs coéquipiers.

4. Enseignez la responsabilité personnelle et sociale par l'entremise du soccer. Il y a plusieurs stratégies que les entraîneurs peuvent utiliser pour favoriser l'acquisition d'habiletés fondamentales au moyen du sport. Les rencontres individuelles avec des joueurs pour parler de problèmes personnels en lien avec le sport, de même que les réunions en groupe pour discuter des comportements appropriés et inappropriés pendant les matchs et les séances d'entraînement, constituent des stratégies efficaces. Il est également important que les entraîneurs soient des modèles pour leurs athlètes pour ce qui est des valeurs morales et sociales, et qu'ils évitent de crier après les arbitres ou les adversaires. Les entraîneurs qui prennent le temps de discuter de questions personnelles et sociales liées à la pratique sportive avec leurs joueurs favorisent le sens civique, la réussite sociale, les relations positives avec les pairs et l'esprit d'initiative.

Le rôle des parents

Les parents sont les « autres adultes » qui jouent un rôle crucial dans l'expérience que les jeunes tirent de leur pratique du soccer. Le soutien des parents est essentiel pour que la pratique du soccer ait une influence bénéfique sur un jeune. Les parents peuvent avoir une influence considérable sur ce que leurs enfants apprendront en jouant au soccer, en les appuyant de façon tangible, en les soutenant émotionnellement, en les informant et en les accompagnant⁶. Voici les quatre « tirs de coin » d'un soutien parental efficace :

1. Appui tangible : Cette expression englobe les ressources nécessaires pour permettre à un jeune de pratiquer le soccer. Cela comprend, par exemple, l'aide financière et le temps nécessaires pour les séances d'entraînement, les matchs, l'équipement et les déplacements associés à la pratique du sport.
2. Soutien émotionnel : Ce sont les gestes réconfortants que font les parents. Par exemple, lorsqu'ils font des commentaires positifs sur les aptitudes de leurs

⁶ Côté, J. & Hay, J. (2002). Family influences on youth sport participation and performance. In J. M. Silva & D. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport*, (pp.503-519). Boston, MA: Allyn and Bacon.

- enfants ou lorsqu'ils expriment leur confiance dans leurs capacités. Ces marques de soutien accroissent le sentiment de compétence et de confiance d'un enfant.
3. Soutien informationnel : Il s'agit des conseils ou des indications que les parents donnent à leurs enfants dans diverses situations en rapport avec le soccer. Par exemple, les parents peuvent leur donner des renseignements généraux sur la façon de réagir face à des adversaires qui manquent de respect, à un arbitre qui commet une erreur au cours d'un match ou à un coéquipier qui refuse de collaborer avec les autres membres de l'équipe.
 4. Accompagnement : Il s'agit ici du lien exceptionnel qui peut s'établir entre un enfant et un parent lorsqu'ils passent du temps ensemble dans un contexte sportif. Par exemple, les parents peuvent développer des liens particuliers avec leurs enfants qui jouent au soccer en assistant à leurs matchs, en jouant au soccer avec eux dans leur arrière-cour ou simplement en les conduisant à leurs séances d'entraînement et en les ramenant ensuite à la maison.

Conclusion

La saison du soccer cet été peut avoir des effets bénéfiques qui persisteront bien au-delà du terrain de soccer. Pour les entraîneurs et les parents, s'engager à faire du soccer une expérience positive pour tous, c'est prendre un engagement personnel qui pourrait avoir une influence sur les jeunes toute leur vie durant. Il est essentiel que les entraîneurs et les parents évaluent régulièrement l'incidence de leur participation, en réfléchissant à leurs comportements et à leurs pratiques (les quatre « tirs de coin » des entraîneurs et des parents). Le meilleur indicateur permettant de savoir si les adultes qui participent à un programme de soccer organisé jouent adéquatement leur rôle, c'est le plaisir que les joueurs ressentent. Le plaisir des joueurs dépendra de l'aptitude des entraîneurs et des parents à favoriser la compétence, la confiance, la capacité d'établir des liens et le caractère ou la sensibilité de leurs joueurs.