

En football, la révolution belge

COUPE DU MONDE 2018 Comment un pays de 11,5 millions d'habitants peut-il aligner sur la pelouse autant de talents que le Brésil? En bouleversant toutes les idées reçues pour mettre le football de base et le joueur au centre de toutes les attentions

LAURENT FAVRE
 @LaurentFavre

Il y a six ans, l'équipe de Belgique était 66e au classement FIFA. Vendredi soir à Kazan (20h), elle regardera le Brésil les yeux dans les yeux dans le quart de finale le plus attendu de la Coupe du monde. Comment ce petit pays de 11,5 millions d'habitants peut-il aligner sur la pelouse autant de talents que le géant du football aux cinq étoiles de champion du monde? L'explication remonte au 19 juin 2000. Au stade Roi Baudoin de Bruxelles, la Belgique battue par la Turquie (2-0) sort piteusement au premier tour du Championnat d'Europe qu'elle co-organise avec les Pays-Bas. «Sportivement, c'était une catastrophe. Mais en termes d'opportunité, c'était fantastique!»

Depuis quelques années, Kris Van Der Haegen commence toutes ses conférences par cette phrase. Succès garanti. L'auditoire, comme le 1er février dernier celui du SwissTech Convention Center de l'EPFL où il était invité à un séminaire sur le coaching organisé par Inside Game, est prêt à écouter la suite. «Tout le monde était d'accord pour dire qu'il fallait changer quelque chose. Et tout le monde était prêt à entendre de nouvelles idées. Alors oui, c'était un moment fantastique!»

Michel D'Hooghe, alors président de l'Union royale belge (KBVB), charge le directeur technique Michel Sablon de mener la révolution. Sablon s'entoure d'un petit groupe de formateurs, aucun grand nom, dont Kris Van Der Haegen, un ancien professeur de français («dans une région, le nord de la Belgique, où l'on déteste le français») qui travaille depuis l'âge de 16 ans dans le football de base. Van Der Haegen est aujourd'hui sélectionneur de l'équipe nationale féminine M19 et responsable de la formation des entraîneurs professionnels belges. Dans les cours qu'il donne, il enseigne à d'anciens grands joueurs et même à deux internationaux belges actuels. «Comme ils ne me connaissent



KRIS VAN DER HAEGEN
 RESPONSABLE
 DE LA FORMATION
 DES ENTRAÎNEURS
 PROFESSIONNELS
 BELGES

«Trop de gens mettent de l'argent dans l'élite, mais c'est comme poser le toit d'une maison avant les fondations»

pas, ils me demandent si j'ai été professionnel. Je leur réponds que oui, j'ai été un professionnel de l'apprentissage. Prof et coach, c'est le même métier: il faut transmettre.»

Remise à plat totale

Il faut d'abord définir l'enseignement, puis la méthode. La poignée d'hommes qui s'apprête à révolutionner le football belge fait le constat suivant: il faut développer le football de base. «Trop de gens font le contraire. Ils mettent de l'argent dans l'élite, mais c'est comme poser le toit d'une maison avant les fondations.» Toutes les fédérations des petits pays d'Europe occidentale ont fait le même calcul: le nombre de joueurs est trop faible pour se permettre d'en perdre de la base au sommet de la pyramide. Mais aucune n'est allée aussi loin que l'Union royale belge dans la manière d'intéresser les enfants au football, de leur permettre de s'épanouir, de progresser et, petit à petit, d'acquérir des compétences.

Les Belges ont tout remis à plat. «Nous avons créé des formats où tous les enfants peuvent avoir du plaisir. Ils ne veulent pas courir, sans quoi ils feraient de l'athlétisme;



L'équipe de Belgique à l'entraînement à Moscou le 14 juin dernier. (ALBERT GEA/REUTERS)

ce qu'ils veulent, c'est toucher beaucoup la balle, jouer librement, marquer des buts», explique Kris Van Der Haegen. Les tout-petits sont trop égoïstes pour faire des passes? Alors ils commencent par des jeux où chacun a son ballon. Puis ils jouent à 2 contre 2, 5 contre 5, sur des petits terrains, par groupes de niveau. Les matchs sont courts, on change souvent d'adversaires, personne ne perd 10-0. Il y a trois tailles différentes de but, on ne spécialise pas les gardiens. Dans certains clubs, les parents sont priés de rester à la buvette ou ont l'interdiction de critiquer des consignes aux enfants.

Avant l'âge de 14 ans, il n'y a pas de classement et les résultats ne sont pas communiqués. «Au début, c'était la catastrophe, se souvient Kris Van Der Haegen: les coaches se téléphonaient entre eux pour constituer un classement. Je leur disais: «Tu veux jouer pour le résultat comme Mourinho? Tu es sûr que tu veux risquer d'être viré après trois défaites?» Depuis,

l'idée a fait son chemin. En Wallonie, ils ont même décidé, plutôt que de faire un match classique, d'inviter au moins trois clubs et de mélanger les équipes. Les enfants découvrent constamment de nouveaux partenaires, ce nouveau format a beaucoup de succès. En Belgique, le jeu est un outil pour développer le joueur.»

Le 4-3-3 pour tous

Les jeunes Belges ne commencent à jouer à 11 contre 11 qu'à 14 ans. Mais si un médecin atteste qu'un joueur de 14 ans a encore le corps d'un enfant de 12 ans, il peut jouer avec la catégorie qui correspond à sa morphologie. Les Belges appellent ça le *taylor made coaching*, l'entraînement sur mesure, adapté à l'évolution et au développement de l'individu. Jusqu'à 17 ans, chaque joueur est obligé de jouer au moins 50% du match. En Belgique, on joue en quatre quart-temps. A chaque pause, tous les remplaçants doivent entrer en jeu. Dès qu'ils jouent à 11, les jeunes

Belges évoluent en 4-3-3. Tous. Mandaté par la KBVB au début du processus de réforme, Werner Helsen, professeur au département de motricité et de neuroplasticité de l'Université de Louvain, étudie 1500 heures de matchs et établit que le 4-3-3 est l'organisation tactique qui permet le développement le plus complet pour chaque poste. Les entraîneurs reçoivent également pour mission de ne plus se focaliser sur le résultat mais sur la progression des joueurs. «Dans les tournois, nos coaches ont pour priorité d'apprendre et de progresser, affirme Kris Van Der Haegen. Ils doivent revenir d'une compétition non pas avec une coupe mais avec une idée nouvelle pour rapprocher les joueurs de l'équipe A. Jusqu'en M17, le résultat n'est pas prioritaire. Parce que la recherche de la victoire engendre la peur de perdre, et la crainte de prendre des risques. Et si l'on n'ose pas, on ne progresse plus.» Une fois par

mois, les directeurs des centres de formation se réunissent et partagent leurs impressions.

«La norme c'est le joueur, pas l'entraîneur»

Les joueurs qui vont défier le Brésil ne sont pas que les fruits de cette révolution belge. On ne planifie pas l'éclosion d'un Hazard, ni d'un De Bruyne, ni surtout de les avoir les deux en même temps. Presque tous ont accompli leur post-formation en France ou en Angleterre. Le système n'est pas parfait et Kris Van der Haegen le reconnaît implicitement: «Dans l'équipe nationale actuelle, cinq joueurs ont été éjectés des centres de formation. Mais ils ont rebondi et sont revenus, à 22 ou 23 ans. Thomas Meunier, qui joue au PSG, jouait en deuxième division il y a cinq ans. A 17 ans, on ne le jugeait pas assez bon. Dries Mertens a été chassé de Belgique parce qu'il était trop petit. Cinq ans après, l'entraîneur qui l'avait fait partir en deuxième division hollandaise [Georges Leekens] le sélectionnait en équipe de Belgique. En cinq ans, un joueur considéré comme inapte au football de haut niveau est devenu titulaire dans l'une des meilleures sélections du monde.»

Aujourd'hui, affirme-t-il, «ces erreurs ne se produisent plus». Les entraîneurs belges ont appris à être patients et à s'adapter aux joueurs «différents». La forte proportion de talents issus de l'immigration illustre cette ouverture d'esprit nouvelle. Pour l'Union royale belge, il n'y a pas de jeunes à problèmes; il n'y a que des situations particulières. «Souvent, le coach se considère comme la norme, observe Kris Van Der Haegen. Si le joueur ne suit pas, il est éjecté. Nous avons changé ça. La norme, c'est le joueur, et c'est l'entraîneur qui s'adapte. Alors peut-être qu'avec 15 joueurs, il doit trouver 15 clés pour ouvrir les 15 portes vers leur attention. Oui, peut-être... Mais c'est l'époque qui veut ça et c'est à nous de nous adapter.» ■

Le sourire retrouvé de Belinda Bencic

TENNIS La Saint-Galloise se qualifie pour le troisième tour de Wimbledon. C'est terminé en revanche pour Stan Wawrinka

Deux Suisses étaient en lice jeudi à Wimbledon. Stan Wawrinka et Belinda Bencic (dans l'ordre d'apparition plutôt que celui de la bienseance) ont connu des fortunes diverses. Sur le court No 2, qu'autrefois on surnommait le «cimetière», Wawrinka fit son apparition à 13h20, suivi par Thomas Fabbiano. Le tableau de marque indiquait déjà 7-6 6-3 5-6 30-30 pour Fabbiano, car la partie avait été interrompue la veille par la pluie puis par l'obscurité. A 13h25, l'Italien servit et, deux points plus tard, obtint un tie-break presque incongru en ces circonstances, alors qu'en surplomb volait le léger cliquetis des couverts du restaurant des joueurs.

Stan Wawrinka, dont la réputation de «diesel» (il lui faut d'ordinaire une longue mise en route) n'est plus à faire, se devait d'être à son meilleur d'entrée. D'autant que son adversaire, mis en confiance par des premières frappes réussies, semblait n'avoir jamais arrêté le match de la veille.

Le Vaudois mena 3-1, perdit les trois points suivants, renversa la vapeur pour obtenir deux balles de set à 6-4, les rata toutes et perdit finalement le jeu décisif 8-6 sur la première balle de match (7-6 6-3 7-6). Il était 13h37 et il pouvait quitter le court après seulement douze minutes de jeu avec le regret d'avoir raté sur les deux jours huit balles de set (quatre dans la première manche, deux dans la troisième manche mercredi et deux dans le tie-break).

Besoin de jouer, et de gagner

Tant qu'à faire vite, il enchaîna immédiatement avec la conférence de presse. Se contenant dans la première partie en anglais, il n'eut plus la force ni l'envie de faire semblant lors des questions passèrent en français. «J'ai merdé sur deux balles de set hier soir [mercredi], et aujourd'hui cela va très vite», résuma-t-il. Visiblement très déçu, il semblait avoir oublié son très bon premier tour contre la tête de série numéro 6 Grigor Dimitrov au premier tour. «Oui, c'est vrai, c'était bien. Physiquement, je me sens complètement rétabli mais j'ai besoin de jouer des matchs et d'enchaîner des

victoires. Cela fait un an que je me bats pour revenir... J'ai envie d'aller plus loin, c'est frustrant de devoir partir.»

Belinda Bencic était programmée sur le court No 16, l'un des quatre terrains contigus alignés entre le Centre Court et le Court No 1 comme une rangée de *semi-detached houses* entre deux manoirs victoriens. Une sorte de retour à l'ordinaire pour la jeune Saint-Galloise après son exploit du premier tour face à la Française Caroline Garcia. En sport, le plus dur est toujours de confirmer. Classée au 60e rang mondial par la WTA, son adversaire, l'Américaine Alison Riske, était d'autant plus dangereuse que son style, manquant singulièrement de coordination et de fluidité, se révélait mystérieusement d'une remarquable efficacité. Alors que les échanges – principalement des frappes puissantes de fond de court – étaient le plus souvent équilibrés, l'Américaine empocha très facilement la première manche (6-1).

Quatre balles de match sauvées

Elle mena même 3-1 dans la deuxième manche mais Belinda Ben-

cic s'accrocha, vivant au final une expérience totalement inverse à celle de Wawrinka: un match extrêmement long (2h24), quatre balles de match sauvées dans le tie-break du deuxième set (remporté 12-10) et la jolie satisfaction d'avoir retourné la situation à la fin (1-6 7-6 6-2). Comment, au fait? «Je ne sais pas trop, avoua-t-elle. Sur certains points clés, je suis restée dans la partie et je ne l'ai pas laissée s'échapper.»

A défaut de changer de tactique, Bencic s'accrocha et cela finit par payer. Au bord du terrain, ses parents appréciaient la performance sans se prendre pour le coach. Ce rôle est désormais attribué au Slovaque Vladimir Platenik, connu pour avoir obtenu de bons résultats avec des filles de l'Est (Cibulkova, Kasatkina). La petite cellule semble fonctionner et Belinda Bencic, qui visiblement apprécie cette stabilité retrouvée, a tout pour bien faire. La Suisse, qui n'avait plus passé deux tours en Grand Chelem depuis l'US Open 2016, peut maintenant rêver de se retrouver en deuxième semaine.

Il faudra pour cela battre samedi l'Espagnole Carla Suarez Navarro, tête de série numéro 26.

■ L.FE, WIMBLEDON

EN BREF

Zurich ne veut plus d'E-Prix

Le premier E-Grand Prix de Zurich, course de voitures électriques organisée le 9 juin, a attiré plus de 100000 curieux mais a fâché les habitants du quartier d'Enge, qui ont déposé une pétition signée par 2500 citoyens. Ils soulignent qu'une heure de course ne justifie pas des semaines de nuisances. La ville décidera cet automne si elle prolonge l'expérience ou tire la prise. L. FE

Shaqiri plaît à Mourinho

Les bonnes prestations de quelques joueurs suisses à la Coupe du monde ne sont pas passées inaperçues. Yann Sommer intéresse l'AS Roma alors que Xherdan Shaqiri, libéré par Stoke City (relégué), est courtisé par Manchester United. Selon *The Sun*, José Mourinho apprécie beaucoup son profil. L. FE

Froome appelle au calme

Blanchi par l'Union cycliste internationale (UCI) après un contrôle anormal au sulbutamol l'an dernier sur la Vuelta, Chris Froome prendra le départ ce week-end du Tour de France mais craint les réactions du public au bord de la route. «Encouragez votre favori plutôt que de conspuer les autres», a suggéré le favori britannique de la course. L. FE

AGENDA

LES QUARTS DE FINALE

Vendredi

16h: Uruguay-

France

20h: Brésil-

Belgique

Samedi

16h: Suède-

Angleterre

20h: Russie-

Croatie

Et si le football apprenait à maîtriser ses émotions?

PSYCHOLOGIE A Genève, la fondation Education 4 Peace travaille avec le Servette FC pour former joueurs et entraîneurs à la connaissance de soi et à la gestion des émotions. Des initiatives similaires émergent dans d'autres pays, où les spécialistes de la formation considèrent de plus en plus l'attitude comme une nouvelle compétence

LAURENT FAVRE
@laurentfavre

Le Servette FC tente depuis quelques mois avec quelques équipes de jeunes une expérience qui s'est avérée pas complètement inédite, n'en est pas moins novatrice. Le club de football genevois a activé un partenariat avec la fondation Education 4 Peace, soutenue par le Rotary Club Genève Lac, pour travailler sur la connaissance de soi et la maîtrise des émotions. Le club de football genevois a activé un partenariat avec la fondation Education 4 Peace, soutenue par le Rotary Club Genève Lac, pour travailler sur la connaissance de soi et la maîtrise des émotions. Le club de football genevois a activé un partenariat avec la fondation Education 4 Peace, soutenue par le Rotary Club Genève Lac, pour travailler sur la connaissance de soi et la maîtrise des émotions.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

«Un espace protégé» La boussole relationnelle est elle plus difficile à décrire lire le reportage ci-contre. Peut-être tout il mieux d'abord dire ce qu'elle n'est pas. Ce n'est une séance critique. On parle en principe de soi, pas des autres. Ce n'est pas non plus une séance de psychanalyse. Il n'y a pas d'interprétation de ce qui est dit. Ce n'est pas une autre manière d'entraîner ou de gérer un groupe. Alors

Ce moment d'attention à soi et à l'autre fait peu à peu tomber les barrières mentales que chacun érige pour se protéger

Un livre et une «boussole» Le football est arrivé à partir de 2007, au hasard d'une rencontre avec des gens de l'UEFA dans un forum en ligne. «Il y a trois fois plus de coaches sportifs que d'enseignants. En une année, un entraîneur a plus de contacts avec un jeune que n'importe qui. Ce sont donc des personnages centraux mais en fait assez peu formés», constate Mark Milton. L'approche s'appuie sur deux outils pédagogiques développés par Education 4 Peace un livre, *La boussole, un terrain vers la connaissance de soi*, que des clubs Rotary de Genève ont offert à tous les jeunes de Servette, et un petit dispositif appelé «la boussole relationnelle». Le livre ressemble à ces ouvrages traitant de développement person-

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

ne ou d'intelligence émotionnelle, mais adapté pour un public jeune ou peu familier de ces thématiques. Des situations de stress ou de conflit sont illustrées et expliquées avec des mots simples. De passage à la réduction du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*, Stéphane Henchoz est reparti avec le bouquin tant les exemples décrits colorent la lecture du *Temps*.

PUBLICITE



HIRSLANDEN
CLINIQUE CECIL

BIENVENUE ET MEILLEURS VŒUX À NOS NOUVEAUX-NÉS ET À LEURS PARENTS!

Nila Rebecca – 29 novembre 2017 – Famille Dennis, Cossonay-Ville
Léna – 29 novembre 2017 – Famille Clerc - Chesaux, Jouxtenis-Mézery
Danny – 9 novembre 2017 – Famille Gagny, Lausanne
Léon Salomon – 30 novembre 2017 – Famille Barreiro, La Conversion
Chloé – 3 décembre 2017 – Famille Xing, Lausanne
Helen – 4 décembre 2017 – Famille Terrisse, Lausanne
Antoine Guillaume Salvatore – 5 décembre 2017 – Famille Ulmann, Lonay

HIRSLANDEN baby

Nous vous remercions pour votre confiance, L'équipe de la Maternité Cecil.
www.hirslandenbaby.ch, www.hirslanden.ch/lausanne



Le football déclenche les émotions les plus extrêmes. Comme l'explosion de joie de l'italien Paolo Rossi après son but marqué contre l'Allemagne de l'Ouest en finale de la Coupe du monde, en 1982. Son équipe l'emportera 3-1. dofp.fr/MS/0717/04602

L'EXPERT

«Enfin on accorde de l'importance aux émotions!»



KRIS VAN DER HAEGEN
DIRECTEUR DE L'ÉCOLE DES ENTRAÎNEURS À L'UNION ROYALE BELGE DES SOCIÉTÉS DE FOOTBALL (URBSFA)

RENDEZ-VOUS
Kris Van der Haegen, le directeur de l'école des entraîneurs de l'URBSFA, sera présent à Lausanne les 2 et 3 février dans le cadre d'un séminaire. Une série de conférences et d'ateliers autour de la psychologie du sport.

L'Union royale belge des sociétés de football (URBSFA) compte aujourd'hui plus de 100 clubs et 100 000 licenciés. Elle fait intervenir Mark Milton et distribue le livre qui accompagne la méthode à ses entraîneurs du brevet C (le football de base). «Nous sommes en passe de l'intégrer dans la formation du niveau B (le football à 11)», nous explique par téléphone Kris Van der Haegen, directeur de l'école des entraîneurs.

En quoi cette approche vous semble-t-elle pertinente? Enfin on accorde de l'importance aux émotions! Si l'on observe le monde du football, on constate que la plupart des tensions et des problèmes sont liés à une mauvaise gestion des émotions. D'où l'intérêt de travailler dessus. Et ce qui est vraiment fantastique,

c'est que c'est utile pour toutes les parties prenantes: joueurs, entraîneurs, dirigeants, parents... Cela va bien au-delà du fair-play, travailler la maîtrise des émotions, c'est ajouter une cinquième compétence. Pendant des années, nous ne nous sommes focalisés que sur les quatre autres: la technique, le physique, la tactique, le mental.

L'attitude influe-t-elle sur la performance? Je ne peux pas démontrer que cela a un lien direct, mais j'en suis convaincu à 100%. Il y a des recherches qui établissent que l'on est plus performant lorsque l'on est bien dans sa peau. On a trop créé un contexte de stress autour des jeunes. Les enfants ont l'air paralysés par les entraîneurs et les parents. Il faut au contraire développer un climat propice à l'apprentissage.

D'où vient cette prise de conscience? D'une option prise il y a 15 ans chez nous: c'est l'enfant qui doit être au cœur du projet, pas le coach. Longtemps, l'entraîneur s'est cru au centre, et c'était aux joueurs de suivre. Mais la société a changé et l'on doit suivre cette évolution. Si le coach a en face de lui 16 individus différents, à lui de trouver un chemin pour impliquer tout le monde. Nous essayons de faire progresser chaque individu pour améliorer le collectif,

«Longtemps, l'entraîneur s'est cru au centre, et c'était aux joueurs de suivre»

parce que, si l'on se focalise sur l'individu, celui-ci va devenir acteur de son propre développement. Il progressera davantage et plus en interconnexion avec ses coéquipiers. Le football est un sport très complexe où, à chaque seconde, les joueurs prennent des décisions individuelles basées sur leur perception de l'équipe.

La Belgique est longtemps passée à côté des jeunes issus de son immigration. C'est pour ces jeunes de grand talent mais parfois difficiles à gérer que vous avez modifié votre approche? Il n'y a pas de jeunes difficiles. Il y a parfois un contexte difficile, mais si vous montrez que vous respectez le joueur, que vous êtes intéressé par lui, que vous cherchez à le comprendre et à le faire progresser,

il va se créer une connexion, par laquelle l'apprentissage pourra se faire. C'est à l'entraîneur de le comprendre et de le permettre. **PROPOS RECUEILIS PAR L. FE**

IN SITU Les M13 du Team ACGF-Champel sont les premiers à Genève à avoir tenté l'expérience. Nous les avons suivis pendant deux mois.

Certains sont déjà changés, tenue noire uniforme, d'autres arrivent directement de l'école, cartable sur le dos. Ils ont 13 ans, sont issus de divers clubs de des clubs genevois et sont rassemblés dans une sélection appelée Team ACGF-Champel FE13. Ils ne jouent ensemble que depuis deux mois et, en ce début d'octobre, ont perdu tous leurs matchs de championnat.

Veste siglée de l'UEFA sur le dos, Mark Milton les fait se rassembler en demi-cercle autour de lui et se met à genoux pour être à leur hauteur. «Selon vous, quelles qualités faut-il pour devenir footballeur professionnel? Les doigts se lèvent, les réponses fusent: «Le mental...» «L'en- vie, ne rien lâcher...» «La technique, le physique...» Mark Milton acquiesce à chaque fois puis vient à son propos: «Il existe une autre compétence moins connue mais très importante: l'attitude. L'attitude, c'est la relation avec soi et avec les autres. Ce que l'on va apprendre, c'est comment nous relier à nos émotions.»

L'aveu de Zinedine Zidane

L'arme secrète du formateur: le témoignage de Zinedine Zidane, reproduit en préface du livre édité par Education 4 Peace. «A mes débuts, j'avais beaucoup de peurs. C'est en osant les affronter que j'ai appris à me connaître, à développer ma confiance en moi et à prendre conscience de mon potentiel.» Effet garanti.

Mark Milton dépose en carré quatre petites assiettes en plastique, semblables à celles qui ont remplacé les cônes de chantier sur les terrains d'entraînement. Chaque assiette a une couleur différente et est numérotée: 0, 1, 2 et 3. Chacune correspond à un état émotionnel. «0, cela veut dire que je ne me sens pas bien du tout, pas en lien avec moi-même, 1, je me sens bien mais je n'ai pas envie d'aller vers les autres, 2, je me sens bien, j'ai envie de me connecter aux autres, 3, tout va particulièrement bien, je me sens extrêmement présent.»

Prêre à chacun une attention égale

Les joueurs se placent, presque tous devant le 2 ou le 3. Beaucoup suivent les autres. L'un d'eux hésite. «Tu peux te mettre entre deux pôles si c'est ce que tu ressens», l'encourage Mark Milton, qui invite ensuite les joueurs à verbaliser leur sentiment intérieur. Une mauvaise note à l'école pour l'un, les défaites répétées pour d'autres, justifient les nuages dans leur ciel. Mark Milton leur prête à tous une attention égale, remercie systématiquement et répète la réponse pour signifier son écoute.

«Apprenez à ne pas vous comparer aux autres, dit-il. Pour se connaître soi-même, on a tendance à se comparer aux autres. Cela peut être utile, mais ce qui est plus utile encore, c'est de comprendre que l'on est tous différents.» Venu en observateur, le directeur de la formation au Servette FC Laurent Papillon acquiesce.

Fin de l'exercice, qui sera répété deux fois durant l'entraînement et une fois à son terme. Les joueurs sont des jeunes talents, des enfants vus d'esprit habitués à des exercices sollicitant constamment leur réflexion et leur capacité

d'adaptation. Ils intègrent la boussole très facilement et rapidement. À la fin de la séance, pour la première fois, les quatre points de la boussole sont occupés. «Plus vous osez être dans le 0 et le 1 à l'entraînement et plus vous serez dans le 2 ou le 3 en match», leur assure Mark Milton. On ramasse les assiettes. Celles de la boussole sont remises à l'entraîneur de l'équipe, Nicolas Hürzler. Il a déjà lu le livre qui accompagne la méthode et suivi un cours de formation avec les autres entraîneurs de Servette. A lui désormais de poursuivre avec son groupe.

Quand la boussole est adoptée

Trois semaines plus tard, nous retrouvons Nicolas Hürzler et les M13 du Team ACGF-Champel au centre sportif de Vessy (GE). Il vient de remporter leur premier match de la saison. Ils ont progressé, ont appris à se connaître. La boussole relationnelle fait partie de leur routine, même quand elle se pratique dans le couloir (le vestiaire est trop petit). La nouveauté est passée, ils n'ont plus peur de se connaître, se ruent sur le terrain, et auraient donc toutes les raisons de blâmer l'exercice mais ils y prêtent avec sérieux. Leur implication et leur écoute sont impressionnantes. Ils jouent à Lausanne Sport samedi, la meilleure équipe du championnat.

Ce match, ils vont encore le gagner. «Tout le monde était très concentré et connecté, se souvient Nicolas Hürzler lorsque nous l'appelons au téléphone, fin novembre, pour faire le bilan. «C'est encore relativement nouveau mais je suis convaincu du bon-fondé de cette approche, assure ce jeune homme posé et sensible, qui accompagne également un enfant en école primaire dans le cadre de son service civil. Au début, les joueurs

«Pour se connaître soi-même, on a tendance à se comparer aux autres. Cela peut être utile, mais ce qui est plus utile encore, c'est de comprendre que l'on est tous différents»

MARK MILTON, FONDATEUR D'EDUCATION 4 PEACE

étaient assez critiques les uns envers les autres mais les prises de parole sont assez rapidement devenues plus constructives. Dès le premier mois, j'ai observé une meilleure écoute générale, j'en suis sûr, mais pas que la boussole nous a aidé à gagner des matchs mais je pense qu'elle a aidé les joueurs à se connaître et à se faire confiance.»

Apprivoiser les réactions des enfants

Mark Milton est venu voir trois fois, il se sent encore parlé «deux ou trois fois» au téléphone. «Je sens que je dois encore mieux «apprivoiser» le retour des enfants, savoir mieux réagir», estime Nicolas Hürzler. Sa qualité d'écoute a cependant convaincu Mark Milton et Laurent Papillon d'en faire l'un des entraîneurs référents de la méthode au Servette FC. **— L. FE**



Mark Milton, fondateur d'Education 4 Peace, initie les jeunes joueurs de la sélection Team ACGF-Champel FE13, à Genève, aux fondations de la «boussole relationnelle». ALAN COSSANDREU