

QUESTIONS À

Le SenseBall, une nouvelle façon ludique de progresser !



Bertrand ANTOINE. Responsable préformation au FC Metz, il est depuis cette saison le référent pour la mise en place du "CogiTraining" au sein du club mosellan, de l'école de foot jusqu'à l'équipe Réserve. Vestiaires a voulu en savoir plus sur cette méthodologie d'entraînement déjà adoptée par Anderlecht et le Milan AC.

1- Le FC Metz a fait le choix du CogiTraining, comme Anderlecht ou le Milan AC. En quoi consiste cette méthode ?

Elle a pour objectifs de développer chez le joueur la réflexion, la concentration, la perception et l'attention. La méthode est directement liée au fonctionnement du cerveau humain. Michel Bruyninckx (concepteur de la méthode et ancien directeur de l'académie du Standard de Liège, ndlr) a étudié ces aspects neurologiques pendant plusieurs années. Et il s'avère qu'on peut exercer le cerveau afin d'améliorer la vision du jeu et augmenter la vitesse de prise de décision comme la rapidité de réalisation.



2- Tout cela avec ce petit ballon nommé appelé "SenseBall" ?

Oui mais pas seulement. Le Senseball est un outil utilisé pour appliquer la philosophie CogiTraining. Il a d'ailleurs déclenché la curiosité et provoqué pas mal de réactions pour son côté "fun". Mais il n'y a pas que ça. Chez les 7-12 ans, c'est une aide pour la coordination et la motricité. Avec les plus grands, on s'en sert pour la synchronisation, la prise d'infos. C'est ce que nous avons fait avec les U15 dernièrement en travaillant une chorégraphie à la mi-temps d'un match de L2. Et pour les plus âgés, ça peut être un accessoire en plus de l'entraînement. Des joueurs pros chez nous l'utilisent ainsi.

"Certains peuvent penser qu'on est loin de la réalité du match, mais on ne joue pas non plus le week-end avec des haies ou des échelles..."

3- Concrètement, comment s'est déroulée la mise en place de ce travail au sein du club ? On a démarré la saison dernière sous la houlette de Denis Schaeffer, directeur du centre, et Sébastien Muet, responsable technique et entraîneur U19. Michel Bruyninckx et son adjoint venaient régulièrement pour nous former. Aujourd'hui, ils sont toujours présents, mais plus pour observer et échanger. C'est un des atouts du CogiTraining, il n'y a pas de modèle à suivre bêtement. Chaque structure ou éducateur peut

décider de comment l'adapter à sa planification. Pour moi, c'est un complément à ce que l'on faisait, une occasion de plus de progresser et de s'interroger. Et cela crée une vraie émulation au club.

4- Un exemple d'exercice ? Certains exercices sont typiques de la méthode, mais chaque éducateur est libre d'en imaginer d'autres. Toutefois, on peut parler notamment de l'exercice de la "croix", dont les variantes sont multiples. Les joueurs sont situés à 4 points, formant une croix, et se déplacent de manière synchronisée. En répondant à un ensemble de signaux possibles qui vont déclencher une réaction, une attitude, un choix, liés aussi à ceux des autres. Cela demande une concentration de tous les instants : voir avant, analyser et décider.

5- Quand le travaillez-vous et à quelle fréquence ? Cela peut être fait à chaque séance lors de l'échauffement, par exemple. Mais nous sommes encore dans la réflexion pour définir peut-être un dosage type en fonction de la catégorie. Nous sommes dans

une période de mise en place pour que tous les éducateurs en soient imprégnés. Pour cela, on s'appuie beaucoup sur la vidéo pour montrer, échanger et affiner.

6- Que répondez-vous aux sceptiques sur ce ballon SenseBall bien singulier ?

Certains peuvent penser qu'on est loin de la réalité du match, mais je dirais que l'on ne joue pas non plus le week-end avec des haies ou des échelles... Je l'utilise notamment avec des joueurs de 13-14 ans qui ont connu une croissance rapide et perturbante. Ils sont vraiment en difficulté en termes de coordination et le SenseBall permet de rectifier des choses. On travaille aussi sur les postures, le haut du corps, l'utilisation du mauvais pied... Pour moi, il doit faire partie du matériel pédagogique de l'éducateur. ■

Plus d'infos sur la philosophie du **CogiTraining** et l'utilisation du **SenseBall** sur www.senseball.com et www.cogitraining.com