

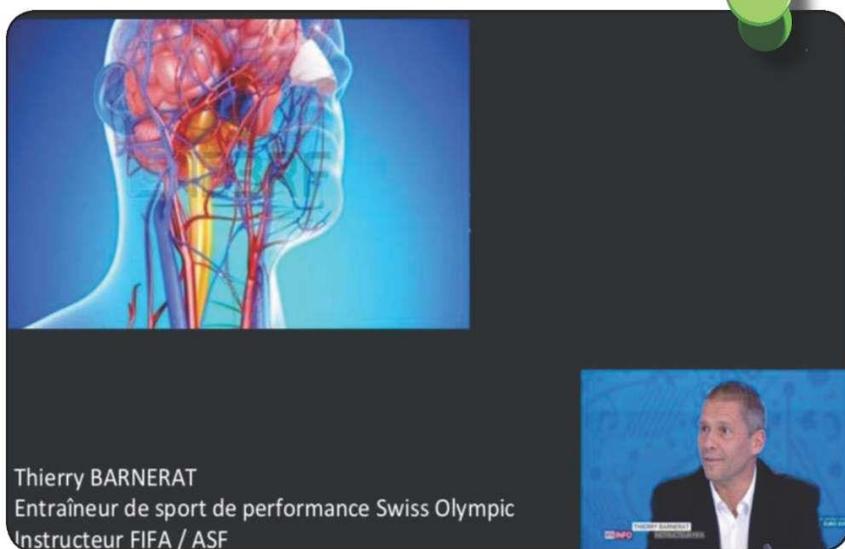


DOSSIER GARDIEN

Thierry Barnerat

INSTRUCTEUR FIFA

Gardien : muscler ses yeux et développer ses capacités cognitives



Après la création de ce concept, je l'ai présenté à plusieurs personnes dont M. SEGARA (responsable des entraîneurs de gardiens du FC Barcelone).

Quelques semaines plus tard, j'étais invité une semaine à la MASIA afin de pouvoir développer mon concept au sein du FC Barcelone.

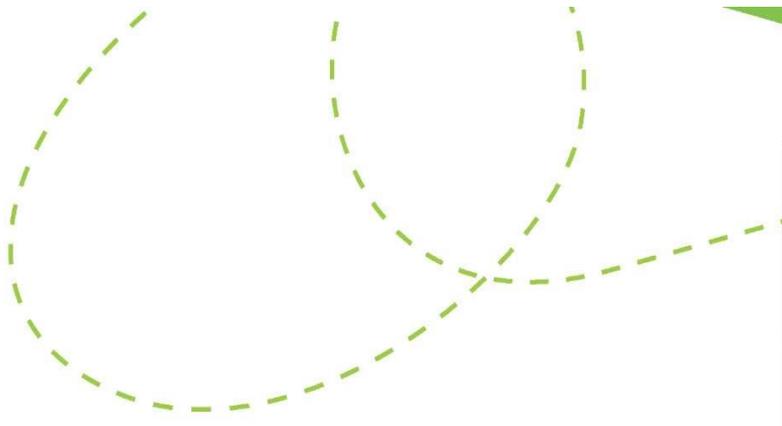
Pourquoi muscler ses yeux et comment ?

Introduction :

Le gardien de but a un rôle spécifique, mais il a beaucoup de points communs avec les joueurs de champ. Sa spécificité est donnée par sa faculté de garder une zone verticale qui est symbolisée par son but, mais il doit réaliser des courses pour intervenir dans un espace. Il y a plus de trois ans, j'ai décidé de mettre en place une cellule de recherche et développement sur les thèmes de la perception et des capacités cognitives. Je me suis entouré de différents professeurs : un professeur de neuroscience et un professeur de science cognitive, et d'une orthoptiste (étude des mouvements des yeux). Nous avons collaboré pendant deux ans afin de

lier la science et les expériences « terrain » réalisées au centre national à Payenne. Nous avons mis en place des protocoles pour quantifier et valider nos recherches. Après celles-ci, il ne me restait plus qu'à mettre en place une méthodologie de travail et à réaliser un concept afin de pouvoir « muscler les yeux de nos gardiens et développer leurs capacités cognitives ».





Concept : « Muscler ses yeux et développer ses capacités cognitives »

Le concept comporte plusieurs axes. Comme son nom l'indique, il est composé d'un premier travail qui a pour objectif de muscler nos yeux et d'un second qui est de développer nos capacités cognitives.

« Muscler nos yeux »

Le gardien a cette particularité de devoir protéger un espace vertical qui est son but tout en regardant devant lui afin d'être fixé sur le ballon qui est le détonateur de son action. En même temps, il doit être capable de prendre des informations secondaires qui sont les courses des joueurs adverses, celles de ses propres joueurs,... Cela implique une grande concentration sur le ballon (acuité visuelle) et un développement de la vision périphérique.

1. Vue périphérique globale

La vision périphérique va lui permettre de s'orienter correctement dans son but et de pouvoir prendre des informations secondaires qui lui sont précieuses quand il doit prendre une décision pour réaliser une course qui va lui permettre de se saisir du ballon dans un espace donné. L'objectif de la conception des exercices, c'est de partir avec des exercices spécifiques liés à un geste technique puis, en se rapprochant le plus possible d'une situation de match, de créer des référents pour les gardiens.



2. Vue périphérique de l'œil directeur

Après de nombreuses expériences, nous avons constaté que la vue périphérique sur l'œil directeur était moins performante : les gardiens commettaient beaucoup plus d'erreurs d'orientation sur le but du côté de leur œil directeur. Nous avons donc recherché à développer cette vue en respectant la philosophie donnée pour le développement de la vue périphérique « globale » (des deux yeux). Il nous faut d'abord définir l'œil directeur ; il y a plusieurs possibilités, une des plus simples et surtout fiables est la suivante :



Thierry Barnerat

NÉ À GENÈVE (SUISSE), LE 2 FÉVRIER 1964

ENTRAÎNEUR DES GARDIENS DE BUT CHEZ LES PROFESSIONNELS DEPUIS 1993. A ENTRAÎNÉ À ETOILE-CAROUGE (2ÈME DIVISION), PROMOTION EN 1ÈRE DIVISION EN 1997, AU FC ZURICH (10 MATCHS EUROPÉENS), GAGNÉ LA COUPE SUISSE EN 2000, LAUSANNE-SPORT 2001 (10 MATCHS EUROPÉENS), SERVETTE FC, LES ÉQUIPES NATIONALES SUISSES DE U15 À U19, ÉQUIPE NATIONALE DE LA CÔTE D'IVOIRE (2007).

INSTRUCTEUR FIFA DEPUIS 2011 (A DONNÉ LE 1ER SÉMINAIRE FIFA GOALKEEPER À CASABLANCA, 34 PAYS PRÉSENTS). INSTRUCTEUR ASF, RESPONSABLE DE LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS DE GARDIENS À LA FÉDÉRATION SUISSE DE FOOTBALL AVEC P. FOLETTI.



... GARDIEN : muscler ses yeux et développer ses capacités cognitives



2a. Définition de l'œil directeur



Il est important de mettre l'accent sur le travail du développement de la vue périphérique de l'œil directeur et ce, dans une même stratégie que celle que vous mettriez en place pour améliorer le pied le plus faible de votre joueur ou gardien. Il faut donc toujours la travailler davantage sans toutefois oublier de travailler aussi la vue périphérique globale, toujours en respectant le principe pédagogique vu précédemment pour le développement de la vue périphérique globale.

2b. Vue périphérique de l'œil directeur



3. Développement des capacités cognitives

Nous avons recherché, via ce développement, à améliorer les performances de nos gardiens sur l'ensemble des longues trajectoires, qu'elles soient dans la profondeur ou sur des centres. Deux facteurs sont à travailler : la qualité de perception et la qualité de prise de décision. La clé de la réussite pour améliorer la qualité de la prise de décision est donnée par la stabilité mentale du gardien. Afin d'amener nos gardiens dans une bonne stabilité mentale, j'ai créé un entraînement à effectuer sur un ordinateur : « *Training for the perception* ». Cet entraînement sur ordinateur est très simple, il est composé de 7 exercices différents (5 exercices de 20 frappes, 2 exercices de 10 frappes, au total 120 frappes). Le gardien doit dire où le ballon va arriver tout en garantissant une réussite de 80% afin de lui apprendre à ne jamais être dans la précipitation, ni la spéculation.

« Training for the perception », explications

VIDEO TRAINING FOR THE PERCEPTION

« Training for the perception »



Après que le gardien ait pratiqué l'entraînement vidéo et ait pu progresser sur sa qualité de prise de décision grâce à sa stabilité mentale, il est important de faire le transfert sur le terrain et d'y réaliser les mêmes exercices puis d'amener des transitions (def/off) et (def/off/def).

« Transfert sur le terrain »

