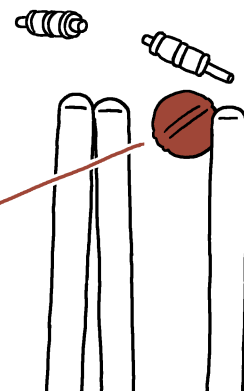


# L'ENTRAINEUR



Décembre 2011

## Sommaire:

page 1 / Actualités

page 3 / Dossier : Préparation physique

page 5 / Interview : Michael Selig

page 6 / Le coin des lecteurs

## Diplômes français pour arbitres et scoreurs

D'ici très bientôt il sera désormais possible de devenir arbitre ou scoreur de cricket en suivant une formation entièrement en français. Sous l'initiative de Michael Selig, président de la commission formation, un cursus est en train d'être mis en place basé sur celui pour les entraîneurs. Ainsi, il y aura 4 niveaux : les titulaires du DF1 seront compétents pour officialiser en championnats jeunes ou départemental, du DF2 en régional, du DF3 en national (N1 ou Superligue) et du DF4 en international.

Certains modules comme l'aspect pédagogique ou la réglementation seront en commun pour les 3 mentions. Il y aura aussi une partie pratique en plus de la théorie.

D'après Michael, il s'agit d'un « cap assez important franchi par France Cricket. Jusqu'à présent on dépendait de l'ICC/ECC/AFNEC pour toute formation de scoreur ou d'arbitre, et tout était fait en Anglais. Dans l'optique d'attirer des 'Franco-Français' dans le cricket, il me paraissait logique que tout diplôme soit disponible dans notre langue ».

Les premières formations devraient avoir lieu en mars et avril 2012.

## Conférence d'entraîneurs dans le Kent



Deux des entraîneurs nationaux Français, David Bordes et Michael Selig ont été invités à la conférence annuelle des entraîneurs du comté du Kent (Angleterre) le 19 Novembre.

## Un nouveau coach pour l'Australie

Le Sud-Africain Mickey Arthur a été nommé le nouvel entraîneur de l'équipe d'Australie.

La victoire au Sri Lanka (1-0) n'a pas été suffisante pour sauver son poste. Tim Nielsen, en place depuis 2006, a démissionné en donnant pour cause les mauvaises performances des siens lors de la série des « Ashes » contre l'Angleterre (défaite 3-1 à domicile, première défaite à domicile pour l'Australie contre l'Angleterre depuis 1986) et de la coupe du monde (défaite en quarts de finale alors que l'Australie avait gagné les 3 dernières éditions).

Troy Cooley (ancien entraîneur des lanceurs pour l'Angleterre puis l'Australie) a assuré l'intérim lors de la tournée de l'Afrique du Sud (match nul 1-1). Arthur fut préféré aux Australiens Justin Langer (actuellement entraîneur des batteurs) et Steve Rixon (actuellement entraîneur de la défense). Après un passage réussi à la tête de l'Afrique du Sud (22 victoires pour 7 défaites et 16 matchs nuls en test, dont la première victoire en Australie et en Angleterre), il devient ainsi le premier entraîneur étranger de cette équipe.



L'ancien et le nouveau : Tim Nielsen à gauche, Mickey Arthur à droite.

En une journée, ceux présents ont pu suivre 4 modules : un entraînement de fielding pour les U13 de Kent sous la tutelle de Ray Willis (entraîneur des U13) et Jason Weaver, un sur la préparation physique avec Peter Kelly (préparateur physique de l'académie et l'équipe 1), un sur le fielding dans le jeu contemporain avec Chris Taylor (entraîneur de défense des « England Lions », l'équipe 2 de l'Angleterre) et enfin une séance type d'académie avec Simon Willis (entraîneur de l'académie et de l'équipe 2).

Résumant la journée, David Bordes explique : « c'est intéressant de voir que même une équipe pro se concentre sur les bases, avec des exercices simples et faciles à mettre en place ; certaines idées reflètent les nôtres, ce qui est toujours réconfortant. C'était une excellente opportunité pour nous de tisser des liens avec le club, et je voudrais remercier Kent pour leur accueil ». L'année prochaine, France Cricket souhaite si possible envoyer deux nouveaux entraîneurs ; ceux intéressés par l'opportunité sont priés de nous contacter.

## L'USEP

Dans un grand bond en avant pour le développement du cricket en France, le comité directeur national de l'USEP qui a validé le partenariat avec France Cricket pour instituer le cricket comme « pratique innovante » à partir de la rentrée scolaire 2011.

Ceci rend le cricket accessible à potentiellement 14 000 écoles primaires. France Cricket a décidé de se concentrer pour l'instant sur 5 régions : le Nord, le Sud-ouest, la Bretagne, le Limousin et l'Île de France. Plus de détails [ici](#).



## Equipe de rédaction:

Rédacteur en chef : **M. Selig**  
Contributeurs : **M. Selig, D. Bordes**  
Mise en page : **D. Selig**

Voulez-vous contribuer ?  
Ecrire un article ?  
Poser une question ?

On a toujours besoin de sang neuf ici,  
donc n'hésitez pas à nous contacter :

[mickael.selig@francecricket.com](mailto:mickael.selig@francecricket.com)



## AGENDA

### FORMATIONS À VENIR :

#### Entraîneur :

##### DF1

3 et 4 Décembre dans le 78 – formateurs Michael SELIG et David BORDES.

29 Janvier et 5 Février dans le 93 – formateurs Michael SELIG et David BORDES.

31 Mars et 1er Avril dans le 91 – formateurs Michael SELIG et David BORDES.

##### DF2

Formation nationale sur 4 journées (11/11, 10/12, 7/01 et 28/01) – David BORDES.

#### Formateur DF1

Formation nationale (6/11, 4/12, 3e journée à définir) – Formateur David BORDES.

#### Arbitre :

**DF1** : premier trimestre 2012 – 3 formations prévues dont Loire 18 et 19 février, CD 75 10 et 11 Mars ; formateurs à désigner.

**DF2** : premier trimestre 2012 – diplôme dirigé par la fédération européenne.

#### Scoreur:

**DF1** : premier trimestre 2012 – 3 formations prévues dont Loire 18 et 19 février, CD 75 10 et 11 Mars ; formateurs à désigner.

### AUTRES DATES À RETENIR :

11 Décembre : Deuxième journée du tournoi indoor féminin.

13-15 Janvier : Conférence « high performance » européenne à Guernsey.

14 Janvier : Bureau.

4 Février : Comité Directeur.

11 Février : Troisième journée du tournoi indoor féminin.

3 Mars : Assemblée générale.

## Dossier

# PRÉSENTATION DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

### 1) Qu'est-ce que la préparation physique ?

D'après Michel Pradet dans *La Préparation physique* (collection entraînement, éditions de l'INSEP, 1996), « la préparation physique, c'est l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif.

Elle doit apparaître de façon permanente aux différents niveaux de l'entraînement sportif et se mettre au service des aspects technico-tactiques prioritaires de l'activité pratiquée ».

De cette définition ressortent deux aspects cruciaux : la préparation physique doit être organisée et doit compléter le travail technico-tactique. Elle doit être une permanence du processus d'entraînement.

### 2) Comment cela se passe : PPG, PPA, PPS ?

Qui dit organisation sous-entend une planification préalable. Le but recherché doit être d'amener les joueurs en condition physique optimale pour une période définie (en équipe de France ce sera le championnat d'Europe, en club peut-être les phases finales).

Les entraînements sont ainsi établis en fonction. On calque sa planification sur les périodes sportives correspondantes, et on retrouve ainsi 3 grands cycles :

**La PPG (Préparation Physique Générale) :** elle correspond à la période de hors-saison (ou préparatoire), allant généralement d'octobre à mars. Le travail est un travail d'harmonisation des qualités physiques du sportif, donc des répétitions assez longues mais peu intensives. On travaille souvent les points faibles pour optimiser le potentiel de l'athlète.

**La PPA (Préparation Physique Auxiliaire) :** elle correspond à la période de pré-saison, soit Mars-Avril et doit arriver en continuité avec la PPG. Le but est le développement des qualités spécifiques au cricket. Le travail est plus intensif, moins long et plus spécifique (travail différent selon le rôle du joueur dans l'équipe).

**La PPS (Préparation Physique Spécifique) :** elle correspond à la période de compétition. Le but est la recherche de la condition physique optimale du sportif puis son maintien. Le travail est entièrement axé sur le sport pratiqué et l'intensité est proche ou la même que celle vécue en compétition. Une grande attention sera portée aussi sur la récupération.

### 3) Par qui ? Pour qui ?

C'est à l'entraîneur d'établir le programme de l'année. Il est évident que la préparation doit être adaptée à son public (ici, le joueur).

Ainsi, on ne donnera pas le même programme à un adulte et un jeune, un homme et une femme, un débutant et un joueur aspirant à performer à haut niveau. Parmi les autres facteurs qui devront être pris en compte, on retrouve par exemple le temps disponible (travail, contraintes scolaires ?), la place occupée par le sport dans la vie du joueur (simple hobby, ou pratique plus sérieuse ?), etc.



Les Bleuets lors de l'échauffement. Il faut s'échauffer avant tout effort physique.

Une fois établi, le programme doit être suivi par le joueur en autonomie (il est irréaliste et pas forcément souhaitable que l'entraîneur soit présent à tous les entraînements), accompagné d'un retour régulier auprès de l'entraîneur pour permettre à celui-ci d'évaluer le programme et si besoin de le modifier.

Il est ainsi souhaitable d'établir un programme avec un minimum de flexibilité.

#### 4) Un squelette de programme : les grandes lignes.

Il ne s'agit pas ici de donner un exemple de programme complet (comme indiqué au-dessus tout programme doit être adapté à son public, donc un tel exercice serait peu utile de toute façon), mais quelques idées de base à partir desquelles un entraîneur peut construire son projet.

##### a. Renforcement musculaire ≠ musculation

Au cricket, les attributs recherchés sont surtout l'explosivité et l'endurance, donc privilégier le renforcement musculaire, c'est-à-dire une tonicité accrue, obtenu par l'amélioration de l'efficacité des muscles par des exercices à moyenne résistance en nombre plus grand de répétitions.

Ce n'est pas que la musculation est inefficace, mais attention de ne pas faire un travail qui nuit aux qualités recherchées pour le cricket (par exemple un gonflement trop prononcé des biceps peut être contre-productif pour les lanceurs).



*Sprint petit pas.*

##### b. Souplesse

On la travaille par des étirements statiques après les entraînements. Faire des décrassages plus longs, surtout dans la période PPG permettra de gagner en souplesse en plus d'éviter les courbatures. L'étirement doit être :

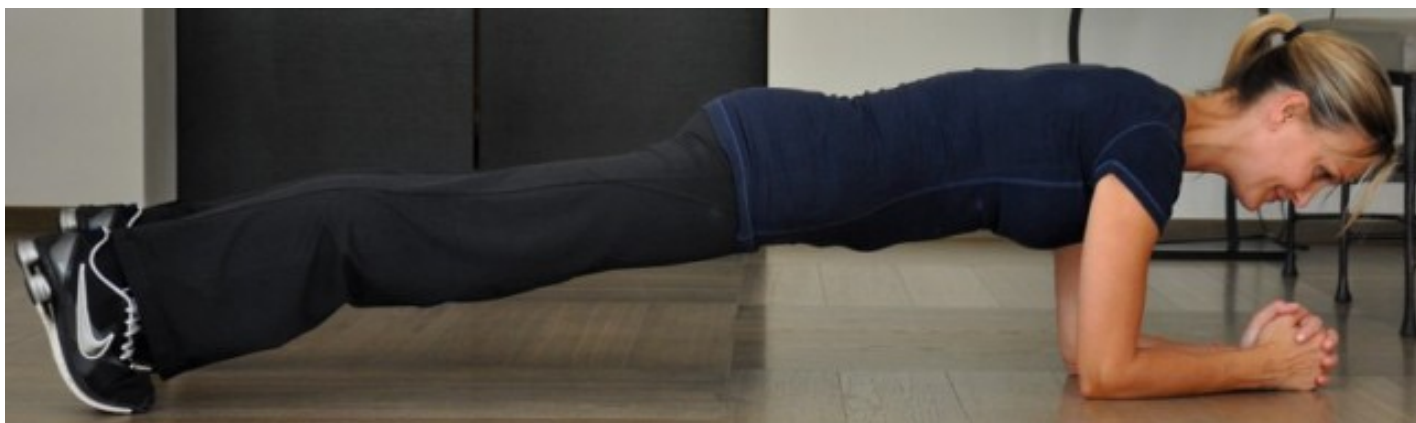
- Progressif et sans à-coup
- Ciblé : faire attention à n'étirer qu'un muscle à la fois
- A chaud (ne JAMAIS s'étirer en statique à froid).
- Régulier.

##### c. Vitesse Démarrage, accélération et résistance.

Travailler l'explosivité par des sprints courts, des sprints « petits pas » et des bonds et la résistance par des sprints plus longs ou des répétitions d'efforts.

##### d. Endurance : répétition et maintien.

Pour le maintien, faire des efforts à 40 ou 50% mais longs (au moins 30 minutes), et (surtout en PPG) du travail aérobique « pur » sous différentes formes (natation, cyclisme, aviron).



*Exemple de renforcement musculaire : le gainage avant.*

## Interview

### QUATRE QUESTIONS À MICHAEL SELIG

président de la commission formation

#### **Michael, présentez-nous en quelques mots vos fonctions avec France Cricket.**

Actuellement je tiens plusieurs rôles. Je suis président de la commission formation, qui comme son nom l'indique gère la formation des entraîneurs, scoreurs et arbitres. Je suis également membre de la commission « jeunes » qui gère tous les championnats jeunes en France.

Enfin, j'ai la chance d'avoir été nommé dans le staff de l'équipe de France juniors l'année dernière et cette année. Avec eux, mon rôle principal est de m'occuper des batteurs. En avril j'ai été élu au comité directeur de France Cricket, qui est l'organe décisionnaire principal de l'association.

#### **Concrètement, que fait le président de la commission formation ?**

Il est le responsable final de tout ce qui a un rapport avec la formation des entraîneurs, arbitres et scoreurs. En particulier, il doit déterminer la vision globale (combien de formations, quel type, quelle priorité), et surveiller les aspects spécifiques (dates, lieu, quel(le)s candidat(e)s).

En conjonction avec la DTN il modifie et valide les contenus des formations. S'il y a des projets annexes, il les supervise aussi. Il représente la commission lors des réunions du comité directeur.

Parmi les projets que j'ai lancé cet automne, la mise en place de diplômes fédéraux pour nos arbitres et scoreurs (NDLR : voir page 1), le lancement d'un PES (Parcours d'excellence sportive) pour nos jeunes entraîneurs talentueux, et bien entendu cette Newsletter.

#### **Pourquoi avoir pris ce poste ?**

J'avais déjà travaillé sur les contenus des diplômes d'entraîneur avec David Bordes [NDLR : Conseiller Technique pour le Cricket].

Il me semble que l'entraîneur est la pièce fondatrice de toute équipe, donc former des entraîneurs est un passage essentiel si on veut vraiment développer ce sport dans notre pays.

David [Bordes] est pris par beaucoup d'autres projets comme l'USEP [voir page 2] et le haut niveau donc je voulais apporter mon soutien.

J'étais également très surpris qu'on n'avait pas de formation disponible en français pour nos arbitres ou scoreurs. Ce n'est pas normal !

Vu la pénurie d'arbitres, notamment en Ile de France, comment peut-on justifier de refuser un candidat potentiel pour la raison qu'il ne parle pas anglais ?

Le poste de président de la commission devint libre avec le transfert de Vincent Buisson à la commission communication [et marketing] et j'ai donc décidé de me présenter.

#### **Quels sont vos projets pour l'avenir ?**

Déjà de mener à bien mes projets en cours ! Ensuite, une saison réussie avec les bleuets.

J'éprouve toujours énormément de plaisir en voyant des joueurs que j'ai entraînés s'épanouir, et j'espère que cela continuera d'être le cas.



Michael Selig est impliqué dans le cricket français depuis 2003, lorsqu'il devient membre du PUC. Cet été il sera sélectionné pour l'Equipe de France cadets, qui terminent 2e du championnat d'Europe à St Astier. En 2007, Michael gagne ses deux seules sélections en Equipe de France sénior.

En charge des équipes jeunes du PUC de 2005 à 2007, il se consacre plus sérieusement à sa carrière d'entraîneur en 2008, après avoir échoué dans son objectif d'être sélectionné pour le championnat d'Europe cette année. Il obtient son DF2 en 2009, et son DF3 en 2010. Il est nommé entraîneur des batteurs pour l'Equipe de France U17 en 2010 et celle U19 en 2011. Il passe actuellement le DF4.

Sur le plan fédéral, Michael est depuis longtemps un supporter du développement par les jeunes. Il intègre ainsi la commission jeunes en 2009 et apporte son soutien pour les compétitions. En 2011 il est élu au comité directeur de France Cricket, et en avril devient le nouveau président de la commission formation.



## LE COIN DES LECTEURS

### L'ASTUCE DU JOUR:

**Introduire un élément de compétition dans tout exercice.**

#### Pourquoi ?

Cela met les joueurs sous pression → on peut mieux les juger. La situation se rapproche plus de celle trouvée en match.

Le fait de vouloir battre ses camarades rend l'exercice plus sérieux, plus intensif, mais aussi plus ludique.

On facilite l'esprit d'équipe, la camaraderie.

#### Comment ?

Introduire un système de scorage (par exemple pour un exercice de batte, définir des zones avec des nombres de points selon les zones).

Répartir les joueurs en équipes (une à la batte, l'autre en défense par exemple).

Système de récompenses/gages.



### QUIZ:

- 1) L'arbitre tape son épaule avec sa main opposée posée à plat. Que signale-t-il ?
- 2) Le lanceur lance une balle qui rebondit sur le bord du tapis (synthétique) et dévie vers third-man. Que doit faire l'arbitre ?
- 3) Quel club français a créé un record en championnats jeunes (toutes catégories d'âge) en 2010 ?
- 4) L'Australie a gagné 4 coupes du monde. Quel pays est 2e au palmarès du nombre de victoires ?
- 5) Quel lanceur a la meilleure moyenne en test match (minimum de 100 guichets) ?

### QUESTION :

Bonjour, j'ai vu que l'Australie est à la recherche d'un nouvel entraîneur principal, et j'ai entendu dire que la France aussi. Outre la différence de niveau entre les deux équipes, en quoi les rôles de ces deux entraîneurs diffèrent-ils ?

**Robin Murphy, Entrecasteaux**

Merci pour la question. C'est certain que les rôles des deux entraîneurs sont différents.

Par exemple, le coach de l'Australie dispose d'une multitude d'assistants : il a son chef pour la batte, pour le lancer, pour le fielding, plusieurs statisticiens, etc. Il est dans un sens plus manager qu'entraîneur : il gère la tactique, donne la vision globale et donne des consignes précises à ses assistants pour y arriver. L'entraîneur français aura peut-être un ou deux assistants, mais doit s'occuper un peu de tout.

En contrepartie une différence majeure est que l'Australien a en plus à gérer les médias. En effet dans un pays comme l'Australie le cricket est un des sports principaux donc les joueurs et le staff doivent faire face à des critiques du public et des sources médiatiques : il n'est pas rare de retrouver le cricket à la page 1 des sports, voire à la page 1 tout court de certains journaux. Les joueurs mais aussi l'entraîneur doivent s'habituer à être sous les projecteurs. Andy Flower l'entraîneur de l'Angleterre affirme qu'un de ses rôles principaux est de protéger ses joueurs en cas de contre-performance et au contraire de les créditer lors de victoires importantes.

Il y a certainement d'autres différences importantes, mais soulignons aussi quelques points communs : les deux doivent avoir une vision à court, moyen et long terme pour leur sport ; ils sont également tous deux l'ultime responsable de la performance de leur équipe sur le terrain et donc font face à une demande de résultats et donc d'une pression de la part des instances gouvernementales (à laquelle s'ajoute pour l'Australien la pression du public) ; enfin ils doivent tous deux travailler en conjonction avec leur capitaine pour établir la stratégie pendant les matchs.

**La prochaine édition de L'ENTRAINEUR sortira le 5 mars. À bientôt!**

### Réponses:

- 1) 5 points de pénalité. Sauf indication contraire, les points sont accordés à l'équipe actuellement à la batte.
- 2) Signaler no-ball (et non wide !).
- 3) Drancy, sacré triple champion de France en 2010, dans les catégories U15, U17 et U19.
- 4) Les West Indies (75 et 79) et l'Inde (83 et 2011) comptent chacun 2 victoires.
- 5) Le Britannique Sydney Barnes, qui joua 27 matchs pour l'Angleterre entre 1901 et 1914 prit 189 guichets avec la moyenne remarquable de 16,43.