



# Catalogue

2023



“

*Créer  
les conditions  
d'épanouissement,  
de progression  
et de construction  
de ses joueurs*

”



## Développer ses compétences humaines

Après avoir sillonné la France du football pour l'association Foot Citoyen pendant 15 années, à des fins d'éducation à la citoyenneté, nous avons créé, en 2020, l'organisme de formation Libero. Notre mission : former les entraîneurs sportifs et éducateurs spécialisés à créer les conditions d'épanouissement, de progression et de construction des joueurs et des jeunes à travers leur pratique du football.

L'aspect social et éducatif a toujours été essentiel dans notre approche et fonctionnement. Au gré de reportages et d'actions, nous avons observé et filmé plus de 500 entraîneurs, puis utilisé la vidéo pour travailler avec les coachs autour de leur pédagogie et de leur relation avec leurs joueurs.

Ces années d'expériences, ainsi qu'une enquête menée auprès de 100 coachs, nous ont permis de définir précisément les besoins des entraîneurs. Conclusion ? Ces besoins concernent en priorité la gestion humaine des joueurs, bien davantage que leur développement sportif.

Comment faire en sorte que mes joueurs soient motivés ? Comment améliorer leur écoute, leur comportement individuel et collectif ? Comment gérer mon stress et celui de mes joueurs ? Comment communiquer avec eux ? Comment leur transmettre mes idées de jeu ? Comment développer un meilleur esprit d'équipe ?

Voilà les questions que se posent la plupart des entraîneurs, qui les préoccupent et génèrent chez eux de la frustration. Ces difficultés perdurent car il manque aux entraîneurs une compétence essentielle : la connaissance et la compréhension profonde du fonctionnement et des besoins de leurs joueurs. Une compétence humaine de base, sans laquelle toute relation est vouée à l'échec.

Nos formations LIBERO - basées autour des trois grandes fonctions humaines que sont la motivation, les émotions et l'apprentissage - visent en priorité à développer cette compétence chez les entraîneurs, et leur permettre ensuite de construire une pédagogie adaptée à leur public.

Cette approche se révèle gagnante pour les deux parties : entraîneurs comme joueurs vivent alors leur passion de manière apaisée, sereine, et progressent de façon très positive aussi bien sportivement qu'humainement. Nous sommes heureux de vous présenter ce catalogue et ces modules, pour vous guider vers un management et une éducation de qualité, avec l'humain au cœur des préoccupations. Des principes et valeurs qui nous guident au quotidien, l'ADN de Libero !

# Catalogue

## des formations LIBERO

*Pour développer les compétences des entraîneurs, afin d'aider leurs joueurs à progresser en confiance et à développer leur motivation, nous avons créé la méthode AMI, un parcours pédagogique en 5 modules.*

### 01 CONNAISSANCE DE SOI : QUEL ENTRAÎNEUR SUIS-JE ?

1 journée de formation pour se (re)découvrir, définir son identité d'entraîneur et ses motivations profondes. Des éléments essentiels pour aborder au mieux les difficultés pouvant survenir.

### 02 AIDER SES JOUEURS À VIVRE POSITIVEMENT LEURS ÉMOTIONS

Les émotions sont essentielles à la transmission des messages de l'éducateur et à l'apprentissage des jeunes. Cette formation de 2 jours permet notamment au coach d'aider ses joueurs à mieux gérer stress et pression.

### 03 AGIR SUR SA MOTIVATION ET CELLE DE SES JOUEURS

Malgré leurs efforts, bon nombre d'entraîneurs restent frustrés et démunis par le manque d'envie de leurs joueurs. En travaillant sur les leviers d'une motivation autonome, cette situation peut évoluer très positivement.

### 04 APPLIQUER LES LEVIERS NATURELS DE L'APPRENTISSAGE

Un enfant répond à des canons d'apprentissage idéal. Les utiliser, c'est lui permettre d'être plus épanoui, confiant et performant. Une formation de 3 jours indispensable pour tout éducateur.

### 05 DÉVELOPPER LA COHÉSION D'ÉQUIPE

Avoir confiance en soi et en l'autre n'est pas toujours chose aisée. Il appartient donc aux entraîneurs de créer un cadre collectif épanouissant et positif, dans lequel chacun va pouvoir trouver sa place et apporter ses compétences au groupe.

### 3. MESURER SON ALIGNEMENT ENTRE L'ENTRAÎNEUR QUE JE SUIS ET CELUI QUE J'AIMERAIS ÊTRE

- Identifier ses émotions vécues de manière récurrente
- Évaluer le niveau de satisfaction de ses besoins
- Mesurer la cohérence de sa personnalité avec sa pédagogie

### 4. DONNER DU SENS À SA MISSION EN COHÉRENCE AVEC SON PROFIL D'ENTRAÎNEUR

- Formuler sa vision, sa raison d'être entraîneur
- Fixer 3 objectifs permettant d'agir en cohérence avec son profil identifié

## Moyens pédagogiques

- Arbre de vie
- Outil DISC
- Méthode interrogative et méthode active privilégiées : lien constant avec les situations vécues sur le terrain par nos apprenants
- Activités de réflexion et de partage en groupe à travers la pratique narrative
- Ateliers autour de vidéos pédagogiques

## Évaluation

- Arbre de vie
- Rédiger leur projet d'entraîneur en cohérence avec leur personnalité



## Contact

Frédéric HAMELIN

06 28 57 85 98

frederichamelin@liberoformations.fr

“ L'homme qui ne joue pas a perdu l'enfant qu'il était. Il va forcément lui manquer.  
(Pablo Neruda, poète, écrivain et penseur chilien) ”

# Connaissance de soi : quel entraîneur suis-je ?

Mai 2023



## Durée

1 jour  
(7 heures)



## Public visé

Entraîneurs sportifs



## Pré requis

Aucun



## Modalités pédagogiques

Présentiel



## Prix

800 euros

« **J'ai peur de me faire marcher dessus...** » Alors, dès qu'il arrive sur le terrain, Rédouane, jeune entraîneur d'enfants footballeurs, fait preuve de sérieux et d'intransigeance. À l'arrivée, il met en place des séances difficiles, inadaptées à son public, tristes et stressantes, tant pour l'entraîneur que pour ses joueurs. Sa posture, elle, témoigne d'une incohérence totale entre le jeune homme drôle et spontané qu'il est et l'image du coach « sévère et rigoureux » qu'il renvoie. En agissant ainsi, il pense répondre aux canons dictés par la fonction d'entraîneur et à cette « obligation » de résultats et de performances rattachée. Mais ce positionnement tend surtout à montrer qu'il a oublié le sens de sa mission, ses motivations primitives, besoins et envies, et celles de ses joueurs.

Avec ce module « Connaissance de soi », pilier de l'intelligence émotionnelle et de l'efficacité professionnelle, les coaches prennent conscience de leurs capacités et valeurs. Ils mettent des mots et des images sur ce qui les anime pour leur permettre d'agir en cohérence avec leurs valeurs et leur personnalité. Un travail introspectif nécessaire et bénéfique pour mieux appréhender difficultés et questionnements.



## Objectifs pédagogiques et contenu

### 1. DÉFINIR SA PERSONNALITÉ D'ENTRAÎNEUR

- Dessiner son arbre de vie pour :
  - Identifier et analyser ses leviers d'épanouissement et de plaisir, ses qualités, compétences et besoins
  - Définir les forces, valeurs et idéaux qui créent notre personnalité et nourrissent notre motivation et bien-être

### 2. ANALYSER SES DIFFICULTÉS EN TANT QU'ENTRAÎNEUR

- Lister les difficultés vécues de manière récurrentes
- Déterminer ses difficultés dans la relation à l'autre
- Comprendre ses difficultés à l'aide de l'arbre de vie et la méthode DISC

# Aider ses joueurs à vivre positivement leurs émotions

Mai 2023



## Durée

2 jours  
(14 heures)



## Public visé

Entraîneurs sportifs



## Pré requis

Aucun



## Modalités pédagogiques

Présentiel



## Prix

1600 euros

Pour les joueurs, mais aussi pour les entraîneurs, les émotions sont de formidables alliés de notre apprentissage, relation aux autres, bien-être et capacité à prendre les bonnes décisions. Pourtant, les émotions sont souvent mal vécues, mal acceptées. Principalement quand elles nous dépassent, nous surprennent et surviennent de manière disproportionnée.

La dimension émotionnelle est encore trop souvent occultée au niveau sportif, comme si les émotions s'arrêtaient à la porte du stade. En cherchant à les bloquer, les ignorer, elles nous empêchent alors d'avancer, de progresser, de vivre et de jouer sereinement.

À l'issue de ce module, l'entraîneur est amené à comprendre ses émotions et réactions ainsi que celles de ses jeunes. Il peut alors aider ses joueurs à trouver leur équilibre et ainsi s'exprimer pleinement. Les accompagner, notamment, à comprendre d'où vient leur peur, leur stress, à l'accepter et à l'atténuer. Leur apprendre à vivre et non à subir leurs émotions.



## Objectifs pédagogiques et contenu

### 1. IDENTIFIER LE RÔLE DES ÉMOTIONS ET LEUR IMPACT SUR NOS RÉACTIONS

- Identifier les émotions primaires, secondaires et d'arrière plan
- Déterminer la fonction de chaque émotion dans l'équilibre de chacun
- Définir l'état d'esprit nécessaire à adopter face à une émotion

### 2. ANALYSER CHAQUE ÉTAPE DE NOS RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES

- Identifier les étapes constituant la chaîne des émotions
- Lister les 3 comportements automatiques déclenchés en cas d'émotion intense
- Analyser la cause du déclenchement d'une émotion dite irrationnelle
- Évaluer l'impact des émotions sur nos prises de décision, actions et réalisations

### 3. ÉVALUER L'IMPACT DE NOS CROYANCES ET REPRÉSENTATIONS SUR NOS ÉMOTIONS

- Déterminer l'influence de l'environnement sur les croyances et représentations de chacun
- Évaluer l'importance des entraîneurs sur la construction des croyances et représentations des joueurs
- Analyser l'impact des croyances et représentations sur la satisfaction de nos besoins
- Définir ses besoins - et ceux de ses joueurs - essentiels au bien-être et à la progression

### 4. APPLIQUER DES LEVIERS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE ADAPTÉS À CHAQUE SITUATION

- Définir une posture adaptée à l'acceptation et la régulation des émotions
- Faire évoluer les croyances et représentations limitantes des joueurs
- Créer les conditions qui permettent à chacun de satisfaire ses besoins essentiels
- Définir les leviers de régulation intervenant à chaque étape de la chaîne des émotions

## Moyens pédagogiques et techniques

- Méthode interrogative et méthode active privilégiées : lien constant avec les situations vécues sur le terrain
- Interactions permanentes, l'apprenant est considéré comme acteur de son apprentissage
- Activités de réflexion et de partage en groupe
- Ateliers autour de vidéos pédagogiques, permettant aux apprenants d'identifier concrètement les notions abordées.

## Évaluation

- Quiz
- Études de cas
- Analyse de situation vécue



## Contact

Frédéric HAMELIN  
06 28 57 85 98  
frederichamelin@liberoformations.fr

“

**Lutter contre nos émotions ne fonctionne pas. Les refuser quand elles surviennent n'est pas une option viable, car, au final, nous perdons toujours.**  
*(Ilios Kotsou, docteur en psychologie, spécialiste des émotions)*

”

# Agir sur sa motivation et celle de ses joueurs

Mai 2023



## Durée

2 jours  
(14 heures)



## Public visé

Entraîneurs sportifs



## Pré requis

Aucun



## Modalités pédagogiques

Présentiel



## Prix

1600 euros

### « Mes joueurs n'ont pas envie » ; « Ils ne font pas les efforts » !

Comme l'a révélé notre enquête, le manque de motivation des joueurs apparaît comme le problème n°1 rencontré par les entraîneurs. C'est aussi leur plus grande source de frustration. Ils ne comprennent et n'acceptent pas que leurs joueurs ne soient ni motivés pour jouer au football, ni pour faire les efforts nécessaires à leur progression.

Pour beaucoup, la motivation est une simple question de volonté, d'envie, de choix. La réalité et les principes de la motivation sont autrement plus complexes. Car si on ne peut forcer un joueur à être motivé, on peut, en revanche, créer les conditions pour qu'il développe sa motivation par lui-même.

Dans ce module, les apprenants découvrent et décryptent les différentes sources et causes de motivation - et de démotivation. Ils comprennent mieux le fonctionnement de leurs joueurs, définissent et travaillent sur les leviers qui vont satisfaire leurs besoins et nourrir leur motivation. Effet positif garanti !



## Objectifs pédagogiques et contenu

### 1. IDENTIFIER LES 6 TYPES DE MOTIVATION SELON LA THÉORIE DE L'AUTODÉTERMINATION

- Placer les 6 types de motivation selon leur niveau d'autodétermination
- Lier des situations vécues à chaque type de motivation
- Différencier motivation contrôlée/autonome et extrinsèque/ intrinsèque
- Évaluer l'impact de chaque type de motivation sur les émotions

### 2. DÉTERMINER LES BESOINS NÉCESSAIRES À UNE MOTIVATION AUTONOME

- Analyser les raisons et les causes d'une faible motivation
- Lister les différents besoins humains
- Définir l'impact de la non satisfaction de chaque type de besoins
- Évaluer le niveau de satisfaction des besoins de chaque joueur



### 3. ANALYSER L'IMPACT DE L'ENTRAÎNEUR ET DE L'ENVIRONNEMENT SUR LA MOTIVATION DU JEUNE

- Lister les différentes postures et réactions utilisées par les entraîneurs pour agir sur la motivation
- Analyser l'impact de chaque posture et réaction sur la motivation des joueurs
- Évaluer l'influence de l'environnement du club sur la motivation des joueurs

### 4. APPLIQUER LES LEVIERS DE MOTIVATION AUTONOME AUPRÈS DE SES JOUEURS

- Créer les conditions qui permettent à chacun de satisfaire les besoins essentiels à la motivation autonome
- Adopter une approche individualisée, selon le niveau de satisfaction de ses joueurs
- Adapter les leviers utilisés selon le type d'activité effectuée

## Moyens pédagogiques

- Méthode interrogative et méthode active privilégiées : lien constant avec les situations vécues sur le terrain par nos apprenants
- Interactions permanentes, l'apprenant est considéré comme acteur de son apprentissage
- Activités de réflexion et de partage en groupe
- Ateliers autour de vidéos pédagogiques, permettant aux apprenants d'identifier concrètement les notions abordées.

## Évaluation

- Quiz
- Études de cas
- Mise en situation sur le terrain



## Contact

Frédéric HAMELIN  
06 28 57 85 98  
frederichamelin@liberoformations.fr



**Ne vous demandez pas comment vous pouvez motiver les autres. À la place, demandez-vous : comment pouvez-vous créer les conditions dans lesquelles les autres pourront se motiver eux-mêmes ?** (Edward DECI, chercheur en psychologie et sciences sociales)



# Appliquer les leviers naturels de l'apprentissage

Mai 2023



## Durée

3 jours  
(21 heures)



## Public visé

Entraîneurs sportifs



## Pré requis

Aucun



## Modalités pédagogiques

Présentiel



## Prix

2400 euros

Nous rêvons tous, lorsque l'on encadre une activité auprès de jeunes, que ces derniers fassent preuve d'autant de passion, de patience et de motivation que lorsqu'ils jouent aux jeux vidéo. Dans ce cas, rien ne peut stopper leur désir de progresser, d'apprendre, d'essayer encore et encore, jusqu'à devenir de véritables experts. La raison en est simple : ces exercices proposés et la méthode de "travail" mise en place donnent envie et activent des leviers pédagogiques dont tout éducateur doit s'inspirer. Mais ces principes élémentaires de l'apprentissage sont peu souvent appliqués dans le cadre du football.

Cette formation vous conduit à la maîtrise de ces piliers (attention, engagement actif, retour sur erreur et consolidation) et à leur mise en application sur les terrains de sport. Les résultats sur le bien-être, la performance et les comportements des joueurs qui en découlent s'avèrent, à chaque fois, spectaculaires.



## Objectifs pédagogiques et contenu

### 1. IDENTIFIER LE RÔLE DE CHAQUE PILIER DE L'APPRENTISSAGE

- Comprendre le fonctionnement optimal du cerveau en faveur des apprentissages
- Identifier les mécanismes généraux de chaque pilier
- Définir l'impact des 4 piliers sur l'efficacité de l'apprentissage

### 2. CRÉER LES CONDITIONS D'UNE ATTENTION MAÎTRISÉE

- Analyser les raisons du manque d'attention des joueurs
- Identifier les 6 leviers d'une attention maîtrisée
- Capturer, stimuler, stabiliser l'attention des joueurs
- Définir la posture d'entraîneur favorisant l'attention maîtrisée

### 3. ENGAGER ACTIVEMENT SES JOUEURS DANS LEUR APPRENTISSAGE

- Déterminer les éléments - intérêt, curiosité - qui permettent l'engagement actif des joueurs
- Proposer un contenu sportif adapté à la zone proximale de développement de chaque jeune
- Appliquer les leviers qui favorisent l'autonomie du joueur
- Associer l'engagement actif et le retour sur erreur
- Définir la posture d'entraîneur favorisant l'engagement actif

### 4. APPLIQUER UN RETOUR SUR ERREUR POSITIF ET CONSTRUCTIF

- Définir son rapport à l'erreur
- Utiliser l'erreur comme un élément de progression sportive et comportementale
- Impliquer le joueur dans son retour sur erreur par les techniques de questionnement
- Analyser l'impact de ses feedbacks sur la confiance des joueurs
- Réaliser des feedbacks informatifs et utiles à la progression du jeune
- Définir la posture d'entraîneur favorisant un retour sur erreur efficace

### 5. CONSOLIDER LES APPRENTISSAGES

- Identifier les 3 principaux leviers de consolidation des apprentissages
- Créer les conditions d'automatisation des apprentissages
- Définir la posture d'entraîneur favorisant la consolidation

## Moyens pédagogiques et techniques

- Méthode interrogative et méthode active privilégiées : lien constant avec les situations vécues sur le terrain par nos apprenants
- Activités de réflexion et de partage en groupe
- Ateliers autour de vidéos pédagogiques
- Mise en situation sur le terrain

## Évaluation

- Quizz
- Études de cas
- Mise en situation sur le terrain



## Contact

Frédéric HAMELIN  
06 28 57 85 98  
frederichamelin@liberoformations.fr

“

**L'apprentissage est la seule chose que l'esprit ne peut jamais épuiser, ne jamais craindre et ne jamais regretter.**

*(Leonard de Vinci)*

”

# Développer la cohésion d'équipe

Mai 2023



## Durée

2 jours  
(14 heures)



## Public visé

Entraîneurs sportifs



## Pré requis

Aucun



## Modalités pédagogiques

Présentiel



## Prix

800 euros

Pousser la porte d'un stade et d'un vestiaire, enfiler un maillot, s'inscrire dans un groupe d'entraînement, s'insérer dans une équipe, c'est s'ouvrir au monde, vivre avec l'autre et accepter des règles communes. Mais cette démarche, cette communication et compréhension de l'autre, nécessaires au développement de la personne, ne sont ni aisés, ni simples. En effet, dans le cadre d'un sport collectif, il est demandé à des joueurs de jouer et travailler en équipe, de sortir de leur isolement et fonctionnement propre, de réfléchir à l'autre, de le servir et le mettre en lumière pour le bien commun, quitte parfois à se "renier" soi-même.

Pour ce faire, le joueur, quelles que soient sa personnalité et ses qualités, se doit d'avoir confiance en lui, mais aussi en l'autre.

La mission de l'entraîneur va donc être de créer un cadre collectif épanouissant et positif, dans lequel chacun va pouvoir trouver sa place et apporter ses compétences au groupe. À l'issue de sa formation, les coachs seront en capacité de créer une bonne cohésion d'équipe pour vivre une histoire et des émotions communes.



## Objectifs pédagogiques et contenu

### 1. MAÎTRISER LES FACTEURS NÉCESSAIRES À LA COHÉSION D'ÉQUIPE

- Identifier les 4 étapes de la construction et du fonctionnement d'un groupe
- Définir la posture de l'entraîneur qui favorise la cohésion d'équipe

### 2. DÉTERMINER LA PLACE DE CHACUN DANS LE COLLECTIF

- Prendre conscience des perceptions, représentations, besoins et émotions de soi et de l'autre
- Créer des activités qui favorisent le prise en compte de l'autre
- Évaluer les compétences sociales et affectives de chacun au sein du collectif
- Accepter les différences et la singularité de chacun pour créer l'identité de l'équipe

### 3. CO-CONSTRUIRE LE CADRE PERMETTANT LA COHÉSION D'ÉQUIPE

- Co-construire la vision, les valeurs et règles collectives de son équipe
- Définir ensemble des objectifs clairs et atteignables, individuels et collectifs
- Responsabiliser ses joueurs sur le bon fonctionnement de l'équipe

### 4. GÉRER LES CONFLITS

- Aborder le conflit comme un élément positif de la construction de l'équipe
- Repérer les éléments constitutifs d'un conflit
- Comprendre l'impact de nos émotions sur nos réactions
- Appliquer les principes d'une communication non violente

### 5. METTRE LE JOUEUR ET L'ÉQUIPE DANS LES MEILLEURES CONDITIONS

- Initier une dynamique d'autonomie chez ses joueurs
- Développer la capacité de ses joueurs à prendre une décision
- Veiller à la satisfaction des besoins de chacun
- Réguler les écarts de comportement des joueurs par rapport au cadre fixé
- Être en congruence avec les principes de cohésion de son équipe

## Moyens pédagogiques et techniques

- Méthode interrogative et méthode active privilégiées : lien constant avec les situations vécues sur le terrain par nos apprenants
- Activités de réflexion et de partage en groupe
- Ateliers autour de vidéos pédagogiques
- Mise en situation sur le terrain

## Évaluation

- Quizz
- Mise en situation sur le terrain



## Contact

Frédéric HAMELIN  
06 28 57 85 98  
frederichamelin@liberoformations.fr

“ Une équipe, parce qu'elle est composée d'êtres humains imparfaits, est par nature dysfonctionnelle. Et pourtant, construire une équipe forte est à la fois possible et remarquablement simple. Mais c'est douloureux et difficile.

*(Patrick Lencioni, auteur américain sur la cohésion d'équipe en entreprise)*

”

# Nous contacter



## ILS L'ONT DIT



« Vous m'avez amené à réfléchir sur moi. Ma position au niveau du sport était contradictoire par rapport à ce que je peux transmettre aux jeunes comme valeurs, dans la vie de tous les jours. »  
*(Ibrahim, éducateur spécialisé et entraîneur football)*



« Prendre du recul, arrêter de gueuler pour rien, me remettre en question plutôt que de m'en prendre à mes joueurs : voilà quelles compétences j'ai développées. C'était une super formation. »  
*(Kieran Chadeau, éducateur jeunes, FC Les essarts)*



« Votre travail, vos articles et vidéos montrent exactement la réalité du terrain, ce que les clubs vivent chaque jour. Ce que vous faites et proposez est extraordinaire, pour nous éducateurs, mais aussi pour nos joueurs. »  
*(Mehdi, éducateur football)*

Personnes en situation de handicap, prenez contact avec notre référent handicap, Mohamed Berrag (voir ci-dessus « Nous contacter »), afin que nous examinions ensemble comment la formation pourrait vous être accessible.

