

COACH INESS

présente :

**Pourquoi
le plaisir
doit rester
au cœur
du jeu ?**



Un e-book pour les parents et coaches



POURQUOI LE PLAISIR DOIT RESTER AU CŒUR DU JEU ?

Introduction

Dans le sport, on parle souvent de performance, de discipline, d'entraînement, de victoires et de défaites. Mais on oublie parfois une dimension essentielle : **le plaisir de jouer.**

Chez les enfants et les jeunes joueurs, le plaisir n'est pas secondaire : c'est le moteur principal qui les pousse à enfiler leurs chaussures, à retourner sur le terrain, à se dépasser et à progresser.

Un enfant qui joue avec plaisir s'engage naturellement, apprend plus vite et développe une relation saine avec le sport.

À l'inverse, un enfant qui perd ce plaisir risque de s'éteindre, de se démotiver, voire d'abandonner totalement.



1. Le plaisir est le moteur de la motivation

Un joueur motivé est un joueur qui prend du plaisir. C'est simple : quand l'enfant s'amuse, il a envie de revenir, de refaire les exercices, de partager avec ses coéquipiers.

Le plaisir agit comme un carburant naturel : il pousse à répéter les efforts sans que cela soit perçu comme une contrainte.

À long terme, c'est ce plaisir qui favorise la régularité dans la pratique et la progression.

✓ **Astuce pratique** : en tant que coach, pense à intégrer au moins un moment "fun" à chaque entraînement (jeu collectif, défi ludique, petit concours amical).

Le « Roi du carré » (adaptable à différents sports)

Objectif : travailler la technique, la réactivité et la coopération, tout en gardant une dimension ludique.

Mise en place :

- Délimite un carré au sol (avec des plots, cordes ou marquages).
- Tous les joueurs commencent à l'intérieur.
- Selon ton sport, chaque joueur a un ballon (ou un objet) qu'il doit protéger.

Règles :

- Les joueurs doivent rester dans le carré.
- Ils essaient de faire sortir le ballon des autres joueurs (par une touche, un dribble, un contact léger selon la discipline).
- Quand un joueur perd son ballon, il sort du carré et encourage les autres.
- Le dernier joueur restant avec son ballon est le « Roi du carré ».

Variante fun :

- ➔ Ajouter un défi pour le perdant (danse rigolote, mini gage sympa, encouragement au gagnant).

Ce genre de jeu marche très bien car :

- Il met de l'ambiance,
- Développe l'esprit de compétition saine,
- Et pousse les enfants à donner le meilleur d'eux-mêmes **sans pression**.



2. Le plaisir protège contre la pression

Beaucoup de jeunes vivent la compétition avec anxiété. Quand le regard des autres, les attentes des parents ou la peur de perdre deviennent trop forts, le jeu peut se transformer en source de stress.

➔ Le plaisir agit comme **un bouclier émotionnel** : il permet de relativiser le résultat et de continuer à s'investir sans se sentir "écrasé" par la performance.

✅ Si l'enfant associe le sport à la joie, il sera plus résilient : une défaite devient une expérience, pas un échec personnel.

💡 **Exemple** : Une de mes joueuses pleurait après chaque défaite. J'ai donc demandé à ses parents de changer d'approche : au lieu de lui demander "As-tu gagné ?", de plutôt demander "As-tu pris du plaisir ?". **Résultat** : Sarah joue plus détendue et ose davantage.

✅ **Astuce pratique** : valorise toujours l'effort, la progression ou un geste réussi, pas seulement le score final.





3. Le plaisir favorise l'apprentissage

Les neurosciences montrent que l'apprentissage est plus efficace quand il est associé à des émotions positives.

Un joueur qui prend du plaisir :

- Ose essayer de nouvelles choses,
 - Accepte plus facilement de commettre des erreurs,
 - Assimile mieux les consignes,
 - Progresses sans même s'en rendre compte.
- ➔ À l'inverse, un enfant qui joue "par peur de décevoir" risque de se bloquer, d'hésiter et d'éviter de prendre des initiatives.

 **Exemple** : Un de mes joueurs qui avait 8 ans, n'osait jamais dribbler par peur de rater. J'ai donc décidé d'instaurer un **"moment créativité"** ou **"moment kiff"**, dans lequel chacun devait tenter un geste technique, sans enjeu. Aujourd'hui, tous mes joueurs osent et progressent rapidement.

 **Astuce pratique** : crée des exercices où l'erreur est permise, voire encouragée, pour libérer la créativité des enfants.





4. Le plaisir renforce la confiance et l'estime de soi

Un enfant qui prend du plaisir sur le terrain **associe le sport à une expérience positive**. Même en cas de défaite, il garde une image valorisante de lui-même : “J’ai donné le meilleur de moi et je me suis amusé.”

Cette dynamique est essentielle pour construire la confiance.

La confiance ne naît pas des victoires seules, mais du sentiment d’être capable, utile et reconnu dans son effort.

 **Exemple** : après une défaite, un joueur, de 7 ans, est venu me dire : “On a perdu, mais j’ai adoré mon match.” C’est ce ressenti qui construit une estime durable.

 **Astuce pratique** : souligne toujours au moins un point positif dans la prestation de chaque joueur, même dans un match difficile.





5. Le plaisir prévient l'abandon

De nombreux jeunes arrêtent le sport, **non pas parce qu'ils n'ont pas les compétences, mais parce qu'ils ne s'amuse plus.**

La pression, la critique, le manque de reconnaissance... tout cela peut détruire l'envie initiale qui les a poussés à commencer.

Maintenir le plaisir comme priorité, c'est offrir aux jeunes la chance de pratiquer leur sport sur le long terme, avec passion et persévérance.

 **Exemple :** Un de mes joueurs de 8 ans voulait arrêter le football à cause des critiques qu'il recevait et de la comparaison avec des coéquipiers plus avancés que lui. Pour l'aider, j'ai mis en place une méthode de renforcement positif en instaurant des encouragements collectifs après chaque match et chaque entraînement. Peu à peu, il a retrouvé le plaisir de jouer et, aujourd'hui, il ose même tester des postes qu'il n'avait jamais occupés auparavant.

 **Astuce pratique :** À la fin de chaque séance, propose aux enfants de partager ce qu'ils ont préféré. Cela les aide à garder en mémoire le positif et à associer l'entraînement au plaisir.



CONCLUSION

Le plaisir n'est pas un détail, ni un "bonus" réservé aux loisirs.

C'est **la base d'un développement sain, motivant et durable** dans le sport.

Un joueur qui aime ce qu'il fait :

- Apprend plus vite,
- Développe sa confiance,
- Sait gérer la pression,
- Et garde une relation positive avec le football (ou tout autre sport).

En tant que coach, éducateur ou parent, ton rôle est de protéger ce plaisir. Parce qu'un enfant qui garde la joie de jouer aura toujours l'envie d'apprendre, de progresser et de s'épanouir... bien au-delà du terrain.

“GAGNER, C’EST BIEN. S’ÉPANOUIR EN JOUANT, C’EST MIEUX.

ET C’EST CELA QUI FAIT DURER LA PASSION.”