



CAHIER PÉDAGOGIQUE

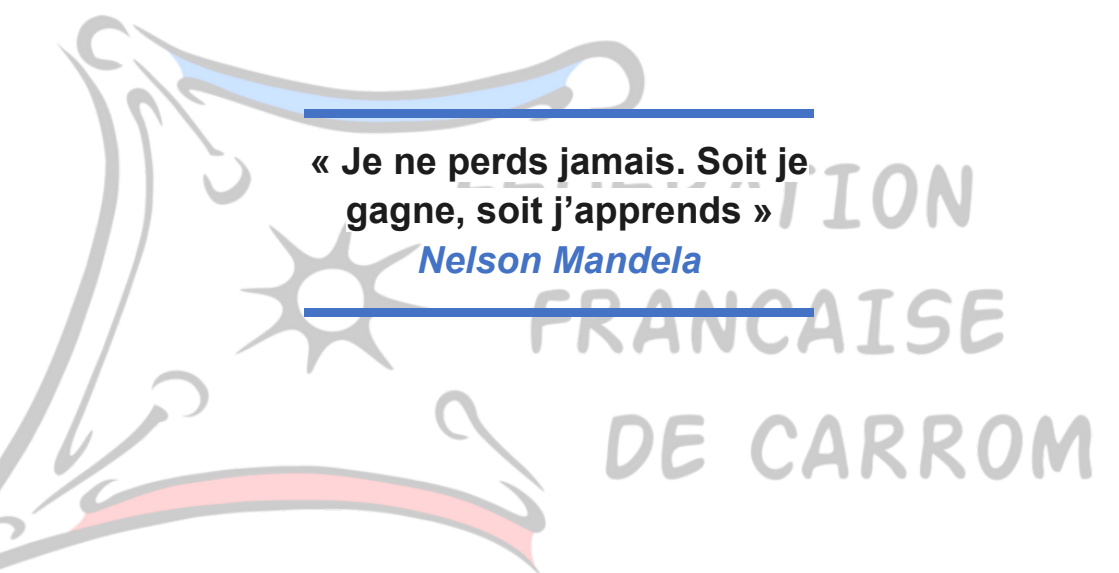
PROGRAMME JEUNE

ORGANISÉE PAR
Commission Sportive et Technique



CAHIER PEDAGOGIQUE

Programme jeune et débutant



« Je ne perds jamais. Soit je
gagne, soit j'apprends »

Nelson Mandela

www.carrom.net



CAHIER PEDAGOGIQUE

Programme jeune et débutant

	Le HOOK QUI RAMENE ! 24
	LE DUNK.....25
Table des matières	JE MARQUE DES BUTS!.26
Comment rendre une	JE FAIS DES PETITS PONTS!
séance ludique?..... 9	27
CASSER A 200 ! 15	LE LOUP ET LE MOUTON!
LA CASSE CONFIRMEE... 16	28
LA CASSE ET SQUASH.... 17	LA BERGERIE!29
LA CASSE ET LE 5-10-15-20	JE FAIS DES GRANDS
..... 18	PONTS!30
LE BACKSHOT DE	
CONFIRMATION 19	
L'ADDITION 20	
LE POKER 20	
LE PENALTY..... 21	
LE PENALTY CONFIRME. 22	
LA PRESSE DE	
CONFIRMATION! 23	

www.carrom.net



Programme jeune et débutant

INTRODUCTION

Ce document à destination des enseignants de club a pour objectif d'accompagner la mise en place d'un programme pédagogique pour les jeunes et débutants.

Il se présente sous forme de fiches indépendantes les unes des autres et doit vous permettre de répondre à l'attente des jeunes de votre club.

Votre rôle est fondamental pour le jeu, pour fédérer et fidéliser les joueurs dans votre club.

Pour info, les principales sources de motivation des adolescents pour faire du sport sont (IPSOS 2014)

- Se faire plaisir/s'amuser (54%)
- Se dépenser (27%)
- Se retrouver entre amis (12%)
- Participer aux compétitions (6%)
- Ressembler à son champion (1%)

FEDERATION
FRANCAISE
DE CARROM

Programme jeune et débutant

PRESENTATION

GENERALE ET

PHILOSOPHIE

LES GRANDS PRINCIPES

Une pédagogie adaptée

- Elle est basée sur l'apprentissage par séquence et exercice de jeu et l'alternance avec du jeu par board.

Les programmes

Trois types d'actions peuvent être mise en œuvre :

- Un programme annuel qui correspond à l'année scolaire
- Un programme plus court sur une durée de 3 mois.
- Des actions se déroulant pendant les vacances scolaires sous forme de stages ou compétitions

Une compétition sous différents formats en simple, en double et ou en équipe.

POUR ACCOMPAGNER CE PROGRAMME

Le cahier de l'enseignant

C'est le document de référence pédagogique fédérale. Il cadre l'organisation pédagogique de l'enseignement pour les jeunes et débutant, propose une chronologie de l'apprentissage et de nombreuses situations avec des points clés, toutes reprises dans les vidéos tutoriels.

LES PROGRAMMES

Le programme annuel :

30 séances

- Il se déroule sur l'année scolaire.
- Organisé de jeu libre dans un premier temps
- Puis au cours de la séance des exercices avec défi
- Séance d'évaluation des progrès et fixer les objectifs de travail à venir.
- Participations à de petites compétitions internes en simple, double et équipe

ORGANISATION

FONCTIONNEMENT

Programme jeune et débutant

Le programme sur 3

mois : 10 séances

- Séance hebdomadaire
- Organisé de jeu libre dans un premier temps
- Puis au cours de la séance des exercices avec défi
- Séance d'évaluation des progrès

Le programme : stage de vacances

- Pour progresser, il faut pratiquer.
- Il est fondamentale de jouer plus d'une fois/semaine

- Contenu doit être diversifié (jeu, vidéos, défi)

Organisation à la demi-journée :

- 4 séances techniques et 1 match

Organisation à la journée :

- 2 séances de 2h
- Technique le matin et matchs après-midi

CATEGORIES

D'EXERCICES

Match d'entraînement libre

Le joueur cherche à appliquer les orientations répétées à l'entraînement.

Programme jeune et débutant

Le jeu dirigé

un enchaînement de
2 coups différents

- Le match dirigé :
direction tactiques
avec feedback sur la
réalisation (partie
commentée)
- Le match à thème :
consigne donner
avant le début du
match une stratégie
à appliquer
- Situations de jeu : à
partir de la casse ou
schéma de partie.

Les exercices de répétition

- Les gammes :
échanges entre deux
partenaires visant à
répéter un coup ou

FEDERATION
FRANCAISE
DE CARROM

Programme jeune et débutant

LES EXERCICES

LUDIQUES QUI

FONT LEURS

PREUVES

PREAMBULE

Tous les exercices et situations sont proposés à titre d'exemple.

Ils proposent des jeux avec une organisation, des évolutions ou des variantes et des points clés et des objectifs précis à la fois de progrès, de dépense physique et de plaisir !

Ils ne sont pas forcément nouveaux mais ont la

particularité d'être utilisés fréquemment avec succès auprès des jeunes et débutants.

L'intérêt porté par ces derniers dans l'exercice est souvent le reflet de l'implication et du dynamisme du club.

Tous les exercices peuvent être réalisés par des jeunes et débutants quelque soit leur niveau. Toutefois, pour être efficace, le cadre devra parfois procéder à des adaptations : modifier son grip, sa posture, sa force ou simplement baisser son niveau d'exigence.

Programme jeune et débutant

Comment rendre une séance ludique?

Lorsque l'on parle de ludisme, nous pensons directement aux enfants. Pourquoi seuls les enfants auraient-ils le droit d'avoir un entraînement ludique? Arrivé adulte, sommes-nous obligés d'avoir un entraînement « scolaire » et « ennuyeux » ? Pourtant, nous savons tous que l'aspect plaisir de l'entraînement est essentiel à toute progression mais aussi afin de garder notre « flamme » allumée.

Aujourd'hui, même à haut niveau, il est important d'apporter cette touche de jeu... C'est cette touche de jeu qui développe notre côté « défi ».

En effet, être dans le défi est l'une des clefs d'un joueur de carrom, qu'il soit loisir ou haut niveau...

Nous pratiquons un sport d'opposition, si vous n'acceptez pas le défi, le carrom a peu de chances de vous donner le plaisir que vous méritez.

Néanmoins, je reste intimement persuadé qu'au fond de chaque être humain, il y a un côté « défi » qui attend juste à s'exprimer.

www.carrom.net

Lorsque j'ai commencé à entraîner, je suis tombé bêtement dans le piège de l'ancien athlète de haut niveau qui propose un entraînement très, trop sérieux à tous les publics. J'étais persuadé que c'était la meilleure façon d'entraîner pour les faire progresser.

En effet, c'est effectivement la meilleure façon si j'avais des robots en face de moi ! Or, les humains souhaitent avant tout prendre du plaisir dans leur pratique et en tant qu'entraîneur nous ne devons jamais perdre cela de vue !

J'ai aujourd'hui changé mon fusil d'épaule en me tournant vers un entraînement à mi-chemin entre scolaire et ludisme. C'est de mon point de vue, l'entraînement le plus optimal pour maintenir une progression constante avec une prise de plaisir.

Lorsque l'on est entraîneur, réfléchir et proposer des exercices ludiques permet de développer notre créativité, qui est pour moi la qualité première d'un bon entraîneur. Attention, il ne faut pas tomber dans l'excès, la créativité ne doit

Programme jeune et débutant

pas aller à l'encontre « du sens du jeu ».

En tant que joueur, cela nous permet de se challenger régulièrement tout en prenant du plaisir...

Que vous soyez, entraîneur ou joueur ou les deux en même temps, voici mes conseils pour donner un peu de ludisme à vos entraînements...

Créer de nouveaux exercices :

En faisant cela, vous allez proposer de la nouveauté à vos joueurs, ce qui est important pour éviter tout ennui mais également vous

allez demander aux joueurs de créer de nouvelles adaptations à un nouveau problème donné... Savoir s'adapter est l'une des compétences les plus importantes chez l'être humain et bien évidemment chez le carromeur! Lorsque vous inventez un nouvel exercice, gardez 2 choses en tête, simplicité et sens du jeu.

Créer du challenge :

Le challenge est l'une des sources les plus puissantes pour avancer et réaliser les choses alors pourquoi s'en priver à l'entraînement ? Néanmoins, il existe

www.carrom.net

Programme jeune et débutant

plusieurs types de challenges. Certains répondront aux exigences d'une partie de vos joueurs, alors que pour les autres il faudra aller à son contraire. N'oubliez pas qu'il faut toujours s'adapter à l'être humain que nous avons en face de nous...

3 conseils pour créer du challenge

Récompense / sanction :

Les récompenses / sanctions font partie des moyens les plus simples pour créer du challenge... Il est de plus en plus coutume de dire qu'il faut éviter les sanctions

néanmoins, la réalité est qu'une partie des joueurs fonctionneront mieux grâce aux récompenses alors que pour d'autres il faudra créer des « sanctions » pour le motiver.

Mettre en concurrence :

Créer de la concurrence est essentiel dans un entraînement, cela fait vivre un entraînement et le rend plus stimulant pour tous. Pour cela il suffit, de mettre en concurrence deux joueurs, ou deux équipes sur la réalisation de l'exercice. Qui fera le moins de fautes ? Qui marquera le plus de points

www.carrom.net

Programme jeune et débutant

? Qui atteindra la cible ?
Qui fera le plus de bandes
dans la séance ?

Ajouter des objectifs :

Ici, l'idée est d'avoir des objectifs individuels sur la séance, sur l'exercice... En tant que joueur, je sais combien il est difficile d'avoir la lucidité de s'en fixer seul.

Néanmoins c'est important ! C'est ici que l'entraîneur peut nous aider en nous proposant un objectif d'exercice ou de séance individualisé.

S'engager :

Si vous ne devez retenir qu'un point pour créer du

challenge, c'est celui-ci :

L'engagement public.

Prenez l'habitude de demander à vos joueurs d'exprimer leur engagement pour atteindre leur objectif devant le groupe.

Nous n'aimons pas être ridicule devant nos amis et en principe, nous ferons tout ce qui est nécessaire pour montrer aux autres que nous les avons atteints...

Cela peut être un objectif de séance amusant du type « nombre de turning », « nombre de bandes » ou bien, si le joueur a tendance à s'énervier, « nombre de fois qu'il se met

www.carrom.net

CAHIER PEDAGOGIQUE

Programme jeune et débutant

à râler », ou « nombre d'insultes qui sort de sa bouche » ...

Un peu de créativité et tout le monde se prendra au jeu.

Le challenge rend l'entraînement ludique et vivant et je vous encourage fortement à le mettre en place dans vos séances.

Enfin, voici mon dernier conseil, trouvez-vous un partenaire pour vous challenger quotidiennement.

C'est le meilleur moyen de rester motivé et de continuer à avancer vers vos objectifs.

N'hésitez pas à annoncer vos objectifs à votre partenaire et à vous lancer des challenges motivants et réalisables.

FEDERATION
FRANCAISE
DE CARROM

www.carrom.net



Programme jeune et débutant

CASSE ET RETOURS

- Bonne posture, bon grip
- Bonne force et point d'impact

CASSER A 200 !

**Objectif : puissance et la
précision de la casse**

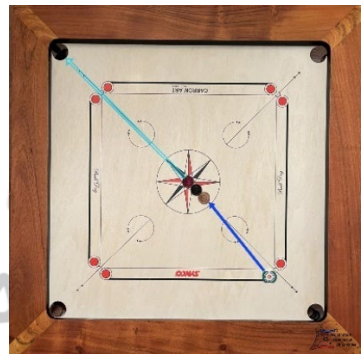
Descriptif et Organisation

- Faire casser très fort sur un trio de pions
- Grip index ou grip ciseaux
- Faire 5 casses consécutives

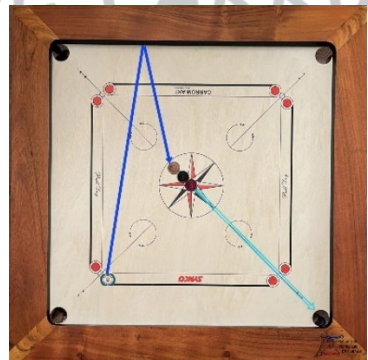
Evolutions et variantes

- Direct pour le double
- Indirect pour le simple
- Donner un bonus si pion rentre

Points clés



Casse directe



Casse indirecte

Programme jeune et débutant

LA CASSE CONFIRMEE

Objectif : précision de la casse et régularité du deuxième pion

Descriptif et Organisation

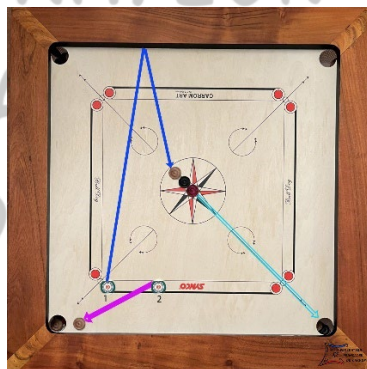
- Faire casser très fort sur un trio de pions
- Grip index ou grip ciseaux
- Rentrer le deuxième pion pour confirmer
- Faire 5 casses consécutives

Evolutions et variantes

- Direct pour le double
- Indirect pour le simple
- Donner un bonus si pion rentre
- Confirmer avec une bande

Points clés

- Bonne posture, bon grip
- Bonne force et point d'impact
- Prendre son temps pour confirmer
- Gagner en régularité



CAHIER PEDAGOGIQUE

Programme jeune et débutant

LA CASSE ET SQUASH

Objectif : puissance et la précision de la casse, maîtrise des trajectoires

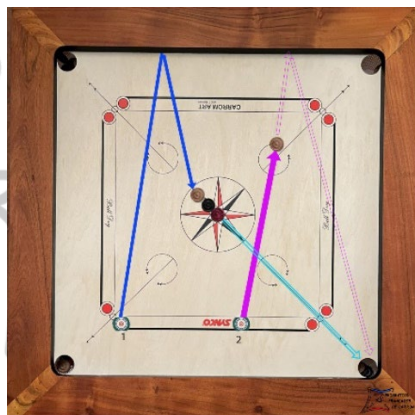
Descriptif et Organisation

- Faire casser très fort sur un trio de pions
- Grip index ou grip ciseaux
- Rentrer le deuxième pion pour confirmer
- Faire une bande
- Faire 5 casses consécutives

Evolutions et variantes

- Direct pour le double
- Indirect pour le simple
- Donner un bonus si pion rentre

- Bonne posture, bon grip
- Bonne force et point d'impact
- Lecture des trajectoires



Points clés

www.carrom.net

Programme jeune et débutant

LA CASSE ET LE 5-10-15-20

Objectif : faire jouer des équipes de 2 joueurs sur un challenge de casse

Descriptif et Organisation

- 1^{ère} partie : Additionner les points sur une casse et se termine au premier qui obtient 5 points
- 2^{ème} partie : commence avec le score de la première partie et se termine à 10 points
- 3^{ème} partie : reprend le score pour se terminer à 15 points

- 4^{ème} partie : reprend le score pour terminer à 20
- Si 19/19 il faut 2 points écart avec alternance du casseur

Evolutions et variantes

- Consigne de jeu (minimum de bande)

Points clés

- Etat d'esprit et solidarité et cohésion



www.carrom.net

Programme jeune et débutant

JEU AU PRES

- Donner un bonus si pion rentre

LE BACKSHOT DE CONFIRMATION

Objectif : puissance et la précision de la casse et précision des backshots

Descriptif et Organisation

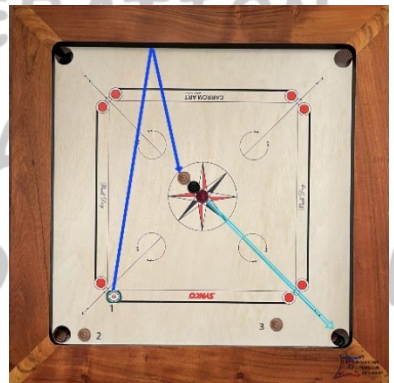
- Placer 2 pions pour backshots
- Faire casser très fort sur un trio de pions
- Grip index ou grip ciseaux
- Faire 5 casses consécutives

Evolutions et variantes

- Direct pour le double
- Indirect pour le simple

Points clés

- Bonne posture, bon grip
- Bonne force et point d'impact



Programme jeune et débutant

L'ADDITION

Objectif : améliorer son pouvoir de concentration

Descriptif et Organisation

- A chaque point joué, le nombre de coups donné à son adversaire correspond au nombre de frappes de pions effectuées pendant le point.
- Ex : point rentré en 3 coups, on donne 3 à son adversaire.
- Celui qui gagne à le plus petit score

Evolutions et variantes

- En simple
- En double

- Donner un bonus (+3) si la reine rentre et confirmée

Points clés

- Bonne posture, bon grip
- Concentration
- Prise de risque en fonction du score

LE POKER

Objectif : savoir exploiter une situation favorable

Descriptif et Organisation

- Lorsque l'on est à rentrer un pion on annonce ça valeur avant le tir.
- Le gain s'additionne pour les deux joueurs

Evolutions et variantes

www.carrom.net

CAHIER PEDAGOGIQUE

Programme jeune et débutant

- Le gain s'additionne que pour un joueur
- 3 points par reine rentrée directement

- En double

Evolutions et variantes

- Direct
- Indirect (hook avant)

Points clés

- Être réactif sur les pions favorables
- Augmenter l'intention de gagner le point.
- Bonne force et point d'impact

Points clés

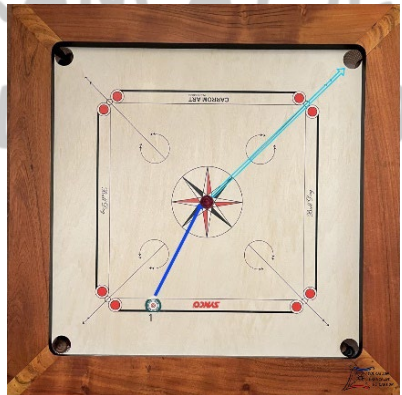
- Bonne posture, bon grip
- Bonne force et point d'impact

LE PENALTY

Objectif : puissance et la précision

Descriptif et Organisation

- Placer la reine au centre
- Grip index ou grip ciseaux
- Faire 5 coups consécutives



www.carrom.net

LE PENALTY CONFIRME

Objectif : puissance et la précision

Descriptif et Organisation

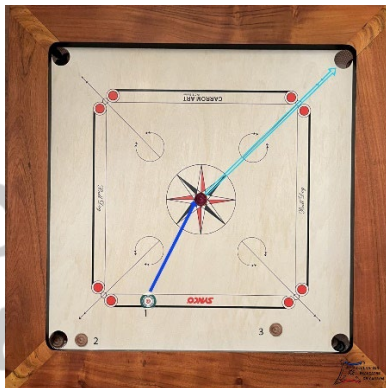
- Placer la reine au centre et 2 pions en backshots
- Grip index ou grip ciseaux
- Faire 5 coups consécutives
- 3 points par reine rentré directement

Evolutions et variantes

- Direct
- Indirect (hook avant)

Points clés

- Bonne posture, bon grip
- Bonne force et point d'impact
- Concentration



CAHIER PEDAGOGIQUE

Programme jeune et débutant

JEU AU LOIN

- Indirect pour le simple
- Donner un bonus si pion rentre

LA PRESSE DE CONFIRMATION!

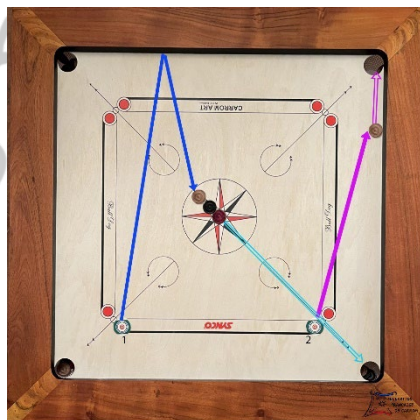
Objectif : la précision de la casse et precision de la presse latérale

Descriptif et Organisation

- Placer 1 pions de chaque côté proche du trou pour effectuer une presse
- Faire casser très fort sur un trio de pions
- Grip index ou grip ciseaux
- Faire 5 casses consécutives

Points clés

- Bonne posture, bon grip
- Bonne force et point d'impact



Evolutions et variantes

- Direct pour le double

www.carrom.net

Programme jeune et débutant

Le HOOK QUI

RAMENE !

Objectif : puissance et la précision de la casse

Descriptif et Organisation

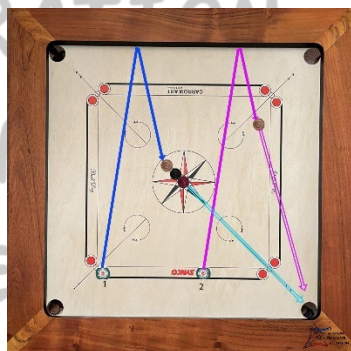
- Placer des pions bande en face pour hook
- Faire casser très fort sur un trio de pions
- Grip index ou grip ciseaux
- Faire 5 casses consécutives

Evolutions et variantes

- Direct pour le double
- Indirect pour le simple
- Donner un bonus si pion rentre

Points clés

- Bonne posture, bon grip
- Bonne force et point d'impact
- Gestion de la force pour le hook



CAHIER PEDAGOGIQUE

Programme jeune et débutant

LE DUNK

Objectif : Défense de loin et précision

Descriptif et Organisation

- Placer 2 pions en face de chaque côté proche du trou pour effectuer un turning
- Grip index ou grip ciseaux
- Faire 5 essais consécutives
- 3 points pour confirmation

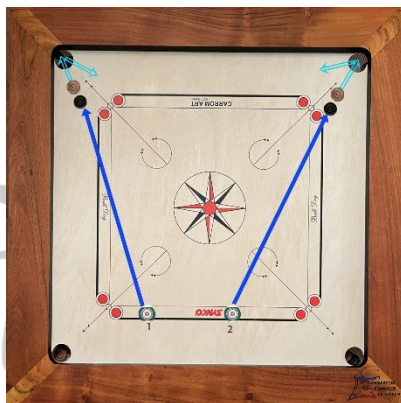
Evolutions et variantes

- Donner un bonus si pion rentre en turning

Points clés

- Bonne posture, bon grip

- Bonne force et point d'impact



www.carrom.net

Programme jeune et débutant

JEU POUR LES PLUS JEUNES

- Ou Placer le but près d'un trou

Points clés

- Bonne posture, bon grip
- Bonne force et point d'impact

JE MARQUE DES BUTS!

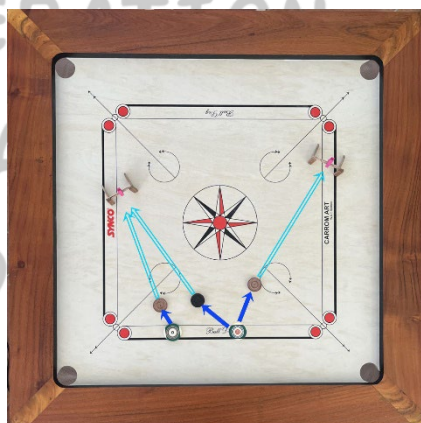
Objectif : la précision de tirs et précision

Descriptif et Organisation

- Placer 1 but (2 bouchons + 1 curdent)
- Faire passer le pion pour marquer un but
- Grip index ou grip ciseaux
- Faire 5 tirs consécutifs

Evolutions et variantes

- Augmenter la distance
- Ou Mettre plusieurs buts pour travailler l'alternance



CAHIER PEDAGOGIQUE

Programme jeune et débutant

JE FAIS DES PETITS

PONTS!

Objectif : la précision de tirs et trajectoire

Descriptif et Organisation

- Placer 1 but (2 bouchons + 1 curdent) et un pion derrière le but
- Faire passer le pion pour toucher le pion qui est derrière
- Grip index ou grip ciseaux
- Faire 5 tirs consécutifs

Evolutions et variantes

- Augmenter la distance

- Mettre plusieurs buts pour travailler l'alternance
- Ou Placer le but près d'un trou

Points clés

- Bonne posture, bon grip
- Bon point d'impact travailler la trajectoire pour petit train



www.carrom.net

Programme jeune et débutant

LE LOUP ET LE MOUTON!

Objectif : la précision de tirs et trajectoire

Descriptif et Organisation

- Placer 5 pions noirs (les loups) et 5 pions blancs (les moutons)
- Mettre un pion noir près d'un pion blanc
- Le loup doit croquer le mouton
- Grip index ou grip ciseaux

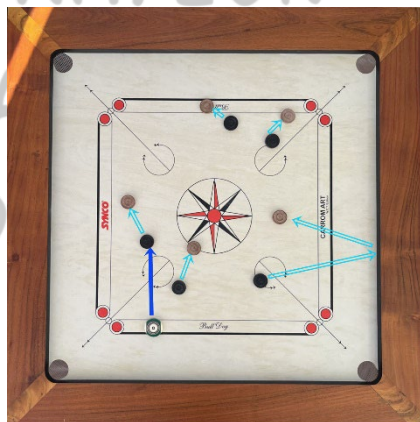
Evolutions et variantes

- Jeu vers l'avant ou vers l'arrière
- Augmenter la distance

- Différents angle pour impact entre le loup et le mouton
- Ou Placer le but près d'un trou

Points clés

- Bon point d'impact
- Bonne lecture des trajectoires



CAHIER PEDAGOGIQUE

Programme jeune et débutant

LA BERGERIE!

Objectif : la précision de tirs et trajectoire

Descriptif et Organisation

- Placer 5 pions noirs (les loups) et 5 pions blancs (les moutons)
- Mettre un pion noir près d'un pion blanc
- Placer un but près des pions
- Le loup doit croquer le mouton
- Le mouton est sauvé s'il rentre dans la bergerie (but)
- Grip index ou grip ciseaux

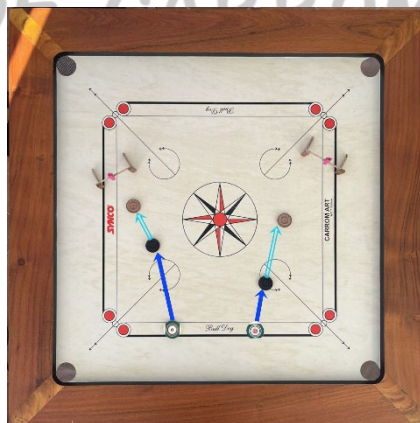
Evolutions et variantes

- Jeu vers l'avant ou vers l'arrière

- Augmenter la distance
- Différents angle pour impact entre le loup et le mouton
- Ou Placer le but près d'un trou

Points clés

- Bon point d'impact
- Bonne lecture des trajectoires
- Gestion des distances



www.carrom.net

CAHIER PEDAGOGIQUE

Programme jeune et débutant

JE FAIS DES GRANDS

PONTS!

Objectif : la précision de tirs et trajectoire

Descriptif et Organisation

- Placer 1 but (2 bouchons + 1 curdent)
- Placer un pion noir qui sera l'obstacle
- Faire une bande avec le pion blanc pour marquer un but
- Grip index ou grip ciseaux
- Faire 5 tirs consécutifs

Evolutions et variantes

- Augmenter la distance

- Mettre plusieurs buts pour travailler l'alternance
- Ou Placer le but près d'un trou

Points clés

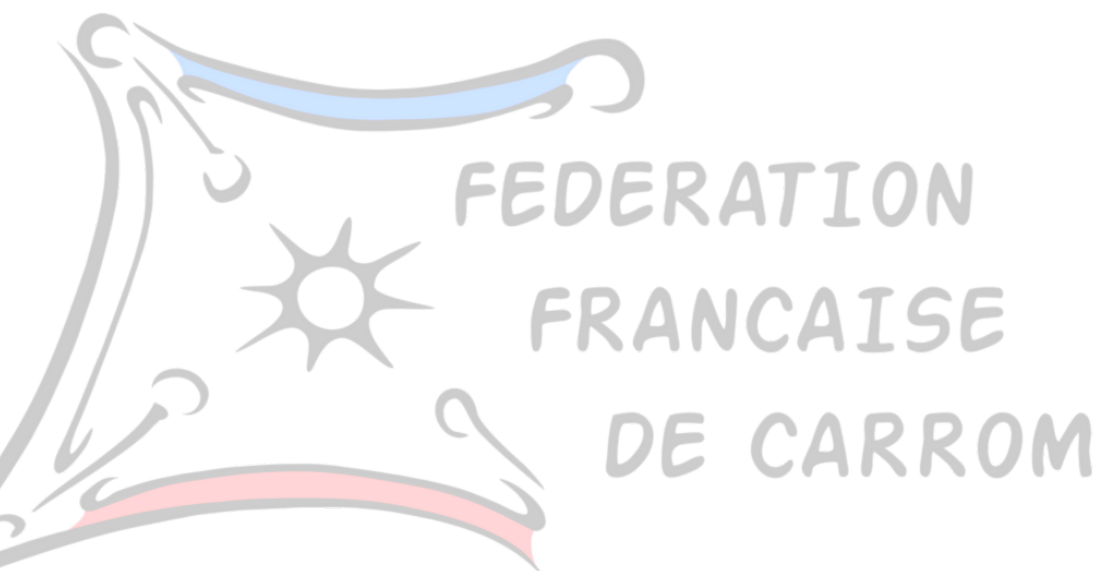
- Bonne posture, bon grip
- Bon point d'impact
- travailler la trajectoire



www.carrom.net

CAHIER PEDAGOGIQUE

Programme jeune et débutant



www.carrom.net

